ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਸਾਧਨ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਲੱਖਾਂ
ਲੋਕ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਦ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧਾਂਤ ਮੰਨਣ ਦਿਓ

ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ
ਨਿਊਯਾਰਕ ਟਾਈਮਜ਼ ਬੈਸਟ ਸੇਲਿੰਗ ਲੇਖਕ

ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਕਿਤਾਬਾਂ
ਉੱਚ 5 ਆਦਤ: ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਆਦਤ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰੋ* 5 ਦੂਜਾ ਨਿਯਮ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਹਾਈ 5 ਡੇਲੀ ਜਰਨਲ*
ਆਡੀਓਬੁੱਕ ਦੇ ਮੂਲ
ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖੋ: ਡਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੀਏ
ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਖੇਡ ਜਿੱਤੋ
ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ ਇੱਥੇ ਬਿਲਕੁਲ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਸਾਧਨ
ਇੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ: ਪੈਪ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਕਿੱਕ ਐਸ: ਦ 5 ਸੈਕਿੰਡ ਰੂਲ ਦੇ ਲੇਖਕ ਵੱਲੋਂ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ ਵਰਕ ਇਟ ਆਊਟ: ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ
*ਹੇਅ ਹਾਊਸ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:
ਹੇਅ ਹਾਊਸ ਅਮਰੀਕਾ: www.hayhouse.com®
ਹੇਅ ਹਾਊਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ: www.hayhouse.com.au
ਹੇਅ ਹਾਊਸ ਯੂਕੇ: www.hayhouse.co.uk
ਹੇਅ ਹਾਊਸ ਇੰਡੀਆ: www.hayhouse.co.in

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧਾਂਤ ਦਿਓ

ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਸਾਧਨ ਜਿਸ ਬਾਰੇ
ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ

HAY HOUSE LLC
ਕਾਰਲਸਬੈਡ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ
ਲੰਡਨ • ਸਿਡਨੀ • ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 2024 ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਦੁਆਰਾ
ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ: Hay House LLC: www.hayhouse.com® ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ: Hay House Australia Publishing Pty Ltd: www.hayhouse.com.au ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ: Hay House UK Ltd: www.hayhouse.co.uk ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ: Hay House Publishers (India) Pvt Ltd: www.hayhouse.co.in
ਮੈਰੀ ਓਲੀਵਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ "ਦਿ ਸਮਰ ਡੇ" ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਲੇਖਕ ਦੇ ਏਜੰਟ ਵਜੋਂ ਦ ਸ਼ਾਰਲੋਟ ਸ਼ੀਡੀ ਲਿਟਰੇਰੀ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਛਾਪੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 1990, 2006, 2008, 2017 ਮੈਰੀ ਓਲੀਵਰ ਦੁਆਰਾ ਬਿਲ ਰੀਚਬਲਮ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ।
ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸੰਪਾਦਕ: ਮੇਲੋਡੀ ਗਾਈ ਕਵਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ: ਪੀਟ ਗਾਰਸੀਓ ਅੰਦਰੂਨੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ: ਜੂਲੀ ਡੇਵਿਸਨ
ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਕੈਨੀਕਲ, ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਿਕ, ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ, ਜਾਂ ਫੋਨੋਗ੍ਰਾਫਿਕ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ; ਨਾ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕਾਪੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਲੇਖਾਂ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸੰਖੇਪ ਹਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ "ਨਿਰਪੱਖ ਵਰਤੋਂ" ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ - ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ।
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਲੇਖਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਨੁਸਖ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਲੇਖਕ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।
ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਆਫ਼ ਕਾਂਗਰਸ ਕੈਟਾਲਾਗਿੰਗ-ਇਨ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਡੇਟਾ
ਹਾਰਡਕਵਰ ISBN: 978-1-4019-7136-6 ਆਟੋਗ੍ਰਾਫ਼ਡ ISBN: 978-1-4019-9706-9 ਈ-ਕਿਤਾਬ ISBN: 978-1-4019-7137-3

ਮੇਰੀ ਧੀ ਸੌਅਰ ਲਈ,
ਜਿਸਨੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਲਿਖੀ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਆਇਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ।
ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਵਿਸ਼ਾ - ਸੂਚੀ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ: ਮੇਰੀ ਕਹਾਣੀ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ
1 ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
2 ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ + ਮੈਨੂੰ ਕਰਨ ਦਿਓ
ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
3 ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ: ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੈ
4 ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇਣ ਦਿਓ
ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਡਰਨਾ
5 ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚਣ ਦਿਓ 6 ਔਖੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰੀਏ
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ 7 ਜਦੋਂ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
8 ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਅਕਸਰ ਗਲਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
ਪੁਰਾਣੀ ਤੁਲਨਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ
9 ਹਾਂ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ
10 ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ
ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ

ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ
11 ਉਹ ਸੱਚ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ
12 ਕੁਝ ਦੋਸਤੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਉਂ ਫਿੱਕੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
13 ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ
14 ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ 15 ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ

ਕਿਸੇ ਸੰਘਰਸ਼ਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
16 ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਉਹ ਡੁੱਬਦੇ ਹਨ 17 ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ
ਆਪਣੇ ਹੱਕਦਾਰ ਪਿਆਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ
18 ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ
19 ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲਿਜਾਣਾ ਹੈ
20 ਹਰ ਅੰਤ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਸਿੱਟਾ: ਤੁਹਾਡਾ 'ਲੇਟ ਮੀ ਏਰਾ' ਆ ਗਿਆ ਹੈ
ਅੰਤਿਕਾ
ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ 'ਲੇਟ ਦੈੱਮ' ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਿਓ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦਿਓ
ਗ੍ਰੰਥ ਸੂਚੀ
ਮੇਲ ਬਾਰੇ
ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਮੇਰੀ ਕਹਾਣੀ

41 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ $800,000 ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਢਹਿ-ਢੇਰੀ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਈ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਸੀ।
ਮੈਂ ਈਰਖਾ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਰਹੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਹੁਣੇ ਹੀ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਲੀਗਲ ਏਡ ਸੋਸਾਇਟੀ ਲਈ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਡਿਫੈਂਡਰ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਬੋਸਟਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਫਰਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਸੀ, ਕੁਝ ਸਟਾਰਟ-ਅੱਪਸ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇੱਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਏਜੰਸੀ ਵਿੱਚ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇੱਕ ਲਾਈਫ ਕੋਚ ਬਣ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇੱਕ ਕਾਲ-ਇਨ ਰੇਡੀਓ ਸ਼ੋਅ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪੇਂਟ-ਯੂਅਰ-ਓਨ-ਪੋਟਰੀ-ਸਟੂਡੀਓ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਆਚਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕੀਤਾ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਮੋਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸੀ।
ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ, ਮੇਰੀ ਮੁੱਖ ਰਣਨੀਤੀ ਬਚਣਾ ਬਣ ਗਈ। ਸਨੂਜ਼ ਬਟਨ ਦਬਾ ਕੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾ ਕੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਕਰਕੇ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਦੇ ਕੰਮ ਵੀ ਕਿੰਨੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ: ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ, ਆਪਣੇ ਬਿੱਲ ਖੋਲ੍ਹਣੇ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਾ, ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਾ, ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣਾ, ਉਸ ਗਾਹਕੀ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ... ਸਭ ਕੁਝ ਅਸੰਭਵ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਵੇਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਜਾਗਿਆ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮੇਰੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ, ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਹ ਮੇਰੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ?

ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫਸੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਗੱਲ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਮੈਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ਉੱਠਣਾ, ਬਿੱਲਾਂ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਢੇਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੈਰ 'ਤੇ ਜਾਣਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ, ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ, ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣਾ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ, ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੀ ਮੈਂ ਉਹ ਸਵੇਰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਾਂਗਾ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਲਾਰਮ ਵੱਜਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਵਾਂਗ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਧਰੰਗੀ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਹ ਸੀ ਉੱਠਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ।
ਪਰ ਫਿਰ, ਕੁਝ ਅਜੀਬ ਹੋਇਆ। ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਆਇਆ ਜੋ ਆਖਰਕਾਰ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਸੀ, ਲਗਭਗ ਮੂਰਖਤਾਪੂਰਨ। ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਰਾਕੇਟ ਲਾਂਚ ਅਤੇ ਨਾਸਾ ਦੇ ਧਮਾਕੇ ਲਈ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਆਇਆ: 5-4-3-2-1। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ, ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਗਿਣਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ?
ਇਹ ਹਾਸੋਹੀਣਾ ਜਾਪਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹਤਾਸ਼ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਗਿਣਿਆ: 5-4-3-2-1—ਅਤੇ ਮੈਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਿਆ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੈਂ ਹਿੱਲ ਗਿਆ। ਇਹ ਇੱਕ ਰਾਕੇਟ ਲਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਹੈ: ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 5-4-3-2-1 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਸ ਮੋੜ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਅਧਰੰਗੀ ਹੋਣ ਦੇਣ ਅਤੇ ਡਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਦੇਣ ਦੀ ਇੰਨੀ ਆਦੀ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਬਿਲਕੁਲ ਅਜੀਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਖੁਲਾਸਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਚਿਆ, ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਰੁਕੋ, ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਹਾਂ, ਮੇਲ, ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਗਿਆ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਜਿੱਤ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਖੁਲਾਸਾ ਵੀ ਸੀ। ਜੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ।
ਇਸ ਲਈ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਇਸ ਕਾਊਂਟਡਾਊਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।
5-4-3-2-1 ਅਲਾਰਮ ਵੱਜਣ 'ਤੇ ਉੱਠੋ।
5-4-3-2-1 ਫ਼ੋਨ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
5-4-3-2-1 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਬਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।
ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ "5 ਸਕਿੰਟ ਦਾ ਨਿਯਮ" ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ 5-ਸਕਿੰਟ ਦੀ ਚਾਲ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੈਰ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲਾਂਗਾ। ਇਹ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੇ ਸਨ। ਕਰਜ਼ੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦਨਾਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਏ ਗਏ ਮੁੱਲ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਹੈ।
ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਫਿਰ ਘਰ ਆਉਣਾ, ਤਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਰ ਰਾਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਾਗਣਾ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਹੋਰ ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਕਮਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।
ਪਰ ਮੈਂ ਇਹੀ ਕੀਤਾ।
5 ਸੈਕਿੰਡ ਨਿਯਮ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਕਾਰਵਾਈ ਹੀ ਜਵਾਬ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ, ਹਰ ਰੋਜ਼, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

5-4-3-2-1 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਬਹਾਨਿਆਂ, ਚਿੰਤਾ, ਬੋਝ ਅਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ। ਅਤੇ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ, ਦਿਨ-ਦਰ-ਦਿਨ, ਹਫ਼ਤੇ-ਦਰ-ਹਫ਼ਤੇ, ਮੈਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਟੜੀ 'ਤੇ ਲਿਆਂਦਾ। ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਸਦੇ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ 5-ਸਕਿੰਟ ਦੇ ਨਿਯਮ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਹੋਰ ਲੱਗਣਗੇ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ, ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਦੂਜਾ, ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਾਂ।
ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇੱਕ ਬਦਕਿਸਮਤ ਦਿਨ ਬਦਲ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੇ ਰੂਮਮੇਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਕਰੀਅਰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ "ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ" ਵਜੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕਰੀਅਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਬਦਲਿਆ ਸੀ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਭੁੱਲ ਗਈ ਸੀ। ਸਮਾਗਮ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸੈਨ ਫਰਾਂਸਿਸਕੋ ਲੈ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਛੁੱਟੀ ਵਾਂਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਹਾਂ ਕਹਿ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਭਾਸ਼ਣ ਕਲਾਸ ਲਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹੀ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਘਬਰਾਹਟ ਡੁੱਬਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ: ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਤੁਰਿਆ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 700 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਘੂਰਦੇ ਦੇਖਿਆ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਮਨ ਖਾਲੀ ਹੋ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਲਾਲ ਹੁੰਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ।
ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਸਟੇਜ 'ਤੇ 21 ਮਿੰਟ ਦਾ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ। ਲਗਭਗ 19 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਕਿ ਕਰੀਅਰ ਤਬਦੀਲੀ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਖਤਮ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ 5 ਸੈਕਿੰਡ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬੋਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਉਸ ਸਟੇਜ ਤੋਂ ਉਤਰਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਅਨੁਭਵ ਸੀ। ਰੱਬ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪਹਿਲੀਆਂ TEDx ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਫਿਲਮਾਇਆ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਵੀਡੀਓ ਔਨਲਾਈਨ ਪੋਸਟ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵਾਇਰਲ ਹੋਇਆ - ਇਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ TEDx ਭਾਸ਼ਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। 5 ਦੂਜਾ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਇਸਦਾ 5-4-3-2-1 ਕਾਊਂਟਡਾਊਨ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ-ਜ਼ਬਾਨੀ ਫੈਲ ਗਿਆ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਫੈਲਦਾ ਗਿਆ, ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਈਮੇਲ ਪਤੇ 'ਤੇ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਕਿ ਨਿਯਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੋਂ ਇੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਈਮੇਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਸੀ।
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਸੀ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ 5 ਸਕਿੰਟ ਦਾ ਨਿਯਮ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੱਲ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਨ: ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਡਰ, ਟਾਲ-ਮਟੋਲ, ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਬਦਲਣ ਦੇ ਬਹਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ 5-4-3-2-1 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ; 100 ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ; ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ; ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵੇਚਣਾ; ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਆਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ। ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ PTSD, OCD ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ 5 ਦੂਜੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।
ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ TEDx ਗੱਲਬਾਤ ਔਨਲਾਈਨ ਹੋਰ ਵੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੁੰਦੀ ਗਈ, ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਰੀਅਲਟਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉੱਥੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਬੀਅਰ ਲੈ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ, ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੇਡ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਬਚ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਚਰਚ ਦੇ ਬੇਸਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ, ਫਿਰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦੇ ਭੂਰੇ-ਬੈਗ ਵਾਲੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਉੱਥੋਂ ਹੀ ਵਧਦਾ ਗਿਆ।

ਮਾਈਕ੍ਰੋਫ਼ੋਨ ਫੜਦੇ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਛਪਾਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ ਸਨ। ਪਰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਂ ਨਿਯਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ, ਓਨਾ ਹੀ ਮੈਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਜਨੂੰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਇੰਨਾ ਸਧਾਰਨ ਹੈਕ ਇੰਨੇ ਡੂੰਘੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿਉਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਵਕੀਲ ਦੀ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨੀ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ, ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਕੇਸ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ: 5-4-3-2-1 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਿਉਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਮੈਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜੋ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਬਿਰਤਾਂਤਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਉਦਾਹਰਣ ਮਿਲੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਆਖਿਆ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਸਨ:

ਛੋਟੀ, ਇਕਸਾਰ ਕਾਰਵਾਈ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਮੇਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰਦੀ ਸੀ। ਮੇਲ? ਸਲਾਹ ਦੇ ਰਹੀ ਸੀ? ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਦਿਓ। ਉਸਨੇ ਲਗਭਗ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।
ਮੇਰੀ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਇਸ ਮੋੜ 'ਤੇ, ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਰਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਹੋਏ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੰਜ ਜੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਰਾਤਾਂ ਅਤੇ ਵੀਕਐਂਡ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਖੋਜ ਨਿਬੰਧ ਲਿਖਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ।
ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ 5 ਸੈਕਿੰਡ ਰੂਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ। ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦਿਆਂ, ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਮਪੋਸਟਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਅਧਰੰਗੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਕਹਿਣ ਦਾ ਕੀ ਹੱਕ ਸੀ? ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਇਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਜ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦਾ ਦਿਨ ਹੈ। ਉਡੀਕ

ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਕ ਬੁਲਾਰੇ ਵਜੋਂ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਾਂਗਾ।
ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਰਜ਼ੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਡਾਲਰ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਮੈਂ 17 ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੇ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੱਤੇ। ਅਗਲੇ ਸਾਲ, ਇਹ 47 ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਿਨ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਤੀਜੇ ਸਾਲ ਤੱਕ, ਇਹ 99 ਭਾਸ਼ਣਾਂ ਅਤੇ JPMorganChase ਨਾਲ 24-ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਹਿਲਾ ਬੁਲਾਰਾ ਬਣ ਗਈ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੀ ਸੀ।
ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵੇਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉਤਾਰਨ 'ਤੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹਾਨਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀਆਂ, ਇਕਸਾਰ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਕੇ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 150 ਦਿਨ ਸੜਕ 'ਤੇ ਪਾਇਆ, ਸਟੇਜਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਕੇ 5 ਦੂਜੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਸਾਡੇ ਤਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਨਿਯਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਮੇਰਾ ਹੁਨਰ ਵਧਦਾ ਗਿਆ। ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵਿੱਚ 27,000 ਲੋਕ ਸਨ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਐਥਲੀਟਾਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਟਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਸੀਈਓ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਸਨ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਈਮੇਲਾਂ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ TEDx 'ਤੇ ਟੀਮ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਈਮੇਲ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਪੁੱਛਦੇ ਸਨ ਕਿ ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪੀ.ਐੱਚ.ਡੀ. ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ, "ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਸਭ ਕੁਝ ਔਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ - ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।"
ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ, ਸਬੂਤਾਂ, ਗਵਾਹੀਆਂ ਅਤੇ ਖੋਜ ਨਾਲ ਲੈਸ, ਮੈਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੇਸ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸੀ। 2017 ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਦ 5 ਸੈਕਿੰਡ ਰੂਲ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ।
5 ਸੈਕਿੰਡ ਰੂਲ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਆਡੀਓਬੁੱਕ ਬਣ ਗਈ, ਅਤੇ ਐਮਾਜ਼ਾਨ 'ਤੇ ਸਾਲ ਦੀ ਛੇਵੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਬਣ ਗਈ। ਉਹ ਕਿਤਾਬ ਹੁਣ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ 41 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਟੇਜਾਂ 'ਤੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖੀਆਂ: ਪਹਿਲਾ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਅੱਗੇ ਵਧਣ, ਆਪਣੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਪਾਲਣ, ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਪੈਣ, ਹੋਰ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ - ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਦੂਜਾ, ਮੈਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਨੂੰ ਸਰਲ, ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਅਦਭੁਤ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਅਤੇ ਤੀਜਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਮੈਂ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ੀ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ।
ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਿਸ਼ਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਧਾਰਨ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਾਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਅਤੇ "ਸਧਾਰਨ" ਹਿੱਸਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ? ਮੈਂ ਵੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਅਤੇ

ਇਹ ਮੇਰੀ ਨਿਊਯਾਰਕ ਟਾਈਮਜ਼ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ "ਦ ਹਾਈ 5 ਹੈਬਿਟ" ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣ ਗਿਆ।
5 ਸੈਕਿੰਡ ਰੂਲ ਅਤੇ ਹਾਈ 5 ਹੈਬਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ, ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਗਠਨਾਂ, ਮੀਡੀਆ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ।
ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ 143 ਸਟੂਡੀਓਜ਼ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਬੋਸਟਨ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਜੋ ਸਟਾਰਬਕਸ, ਆਡੀਬਲ, ਅਲਟਾ ਬਿਊਟੀ, ਜੇਪੀ ਮੋਰਗਨਚੇਜ਼, ਲਿੰਕਡਇਨ, ਅਤੇ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਵਰਗੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਲਈ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜੇਤੂ ਸਮੱਗਰੀ, ਇਵੈਂਟਸ, ਆਡੀਓ ਸੀਰੀਜ਼, ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ, ਜਰਨਲ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਕਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2022 ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਦ ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਪੋਡਕਾਸਟ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਜੋ 194 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਚੋਟੀ ਦੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਪੋਡਕਾਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮੁਫਤ ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ ਬਣਾਏ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਜੋ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਇਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਹੁਣ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਡੇਢ ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਮੀਡੀਆ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨ ਕੰਪਨੀ, ਪੋਡਕਾਸਟ, ਮੇਰਾ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਰਸਾਂ ਬਾਰੇ www.melrobbins.com 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਮੈਂ ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਨਾ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ "ਸਹੀ" ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਸਨ। ਮੈਂ ਬਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ।
ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ TEDx ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ 41 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਮੈਂ 46 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਕਿਤਾਬ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਮੈਂ 49 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨ ਕੰਪਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਮੈਂ 50 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਪੋਡਕਾਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਮੈਂ 54 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ।
ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੇਰੇ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲੀ; ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਵੇਰਾਂ ਕਰਕੇ ਬਦਲੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉੱਠਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ 5-4-3-2-1 ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ।

ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣਾ ਗਲੈਮਰਸ ਨਹੀਂ ਸੀ; ਇਹ ਭਿਆਨਕ ਸੀ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਮੈਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਉਹ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸੀ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ: ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉੱਠਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ।
ਕੁਝ ਦਿਨ, ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਹਤਰ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਸ ਇਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਖਾਸ, ਜਾਂ ਵੱਖਰਾ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ, ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ; ਮੈਨੂੰ ਹੁਣੇ ਹੀ ਉਹ ਸਾਧਨ ਮਿਲੇ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ। ਅੱਜ, ਮੇਰੇ ਪੂਰੇ ਕਰੀਅਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਸ਼ੇਖੀ ਮਾਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ। ਕਾਰਵਾਈ ਦੁਆਰਾ, ਮੈਂ ਕੁਝ ਅਸਾਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਇੱਕ ਦਿਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਬਹਾਨਿਆਂ ਤੋਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਦੇ ਵੀ ਜਿੰਮ ਜਾਣ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਔਖੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।
5-4-3-2-1 ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ।
5-ਦੂਜਾ ਨਿਯਮ ਇਸ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲੜਾਈ ਜਿੱਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ: ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਬਾਹਰੀ ਲੜਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੜਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ 5-4-3-2-1 ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਗਿਣਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ, ਜਾਂ ਬੇਪਰਵਾਹ

ਅਜਨਬੀਆਂ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੂਖਮ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬੌਸ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਨਿਰਣੇ, ਦੋਸ਼ ਦੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ, ਪੈਸਿਵ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕੇਗਾ। ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਜੋ ਮੈਂ ਪੱਕਾ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ 5-4-3-2-1 ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਣ।
ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਤੇ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
ਪਿਛਲੇ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਜਣ, ਬਣਾਉਣ, ਸਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪਹਿਲੇ ਕਾਰਕ (ਖੋਜ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ) ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ: ਰਿਸ਼ਤੇ। ਇਹੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ 'ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ' ਸਿਧਾਂਤ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਰਾਜ਼ ਕੀ ਹਨ।
ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਆਏ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਇਹ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਵਿੱਚ ਪਲਟਣ ਵਰਗਾ ਸੀ।
5 ਵੇਂ ਦੂਜੇ ਨਿਯਮ ਨੇ ਮੇਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ।
"ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ" ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ।
ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦਿਓ।
5 ਦੂਜਾ ਨਿਯਮ ਸਵੈ-ਸੁਧਾਰ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ, ਜਿੰਮ ਜਾਣ, ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਪਹਾੜ ਖੋਲ੍ਹਣ, ਜੋਖਮ ਲੈਣ, ਕਲਾਸ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਬੈਂਕ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਦੇਖਣ, ਆਖਰੀ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਲਾਂਡਰੀ ਕਰਨ, ਜਾਂ AI ਕੋਡਿੰਗ ਕਲਾਸ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 5-4-3-2-1 ਗਿਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਝਿਜਕ, ਟਾਲ-ਮਟੋਲ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਾਰਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਪਰ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਮੈਂ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇੰਨਾ ਡਰਦਾ ਕਿਉਂ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਜੋਖਮ

ਲੈਣ ਤੋਂ ਇੰਨਾ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਕਿਉਂ ਹਾਂ? ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਮੇਰੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ?
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਰੁਕ ਕੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਝਿਜਕਦੇ ਕਿਉਂ ਹੋ? ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ? ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ? ਜਾਂ ਹਰ ਫੈਸਲੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹੈ? ਇਸ ਸਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੀ ਹੈ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਤੋਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ?
ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਵਾਬ ਮਿਲਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ: ਇਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸਨ। ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮੈਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਓ ਜਿਵੇਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਗੱਲਾਂ ਕਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੌਸ ਤੁਹਾਡਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੰਮੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ।
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦੋ ਸ਼ਬਦ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਨਾਟਕ ਅਤੇ ਨਿਰਣੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ।
ਜੀਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
"ਦਿ ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ। ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ

ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਓ - ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ। ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਕੀ ਹੈ? "ਦਿ ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਏਗੀ ਇਹ ਕਿਤਾਬ "ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ", ਇਹ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਉਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੱਠ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਖੋਜ, ਸਬੂਤਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ "ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਦਰਸ਼ਨਾਂ, ਇਲਾਜ ਵਿਧੀਆਂ, ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਧਰਮਾਂ, ਸਟੋਇਕਵਾਦ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ, ਇਹ ਕੋਈ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਜਾਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪੇਪਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ "Let Them There" ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਬਣਨ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਉਪਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਮਿਲਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਮੁੱਖ ਉਪਾਅ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕੋ।
ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੋੜਿਆ ਹੈ। ਨਤੀਜਾ? ਤੁਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
ਇਹ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਾਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਰਾਹੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋਗੇ, ਪੜ੍ਹੋਗੇ, ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ: ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।
ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਸਸ਼ਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ। ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਦੋ ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ + ਮੈਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ

ਅਧਿਆਇ 1

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ, ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੁਣੋ: ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸਮੱਸਿਆ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਕਸਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਬਿਨਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਗੱਲ ਕਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦੋਸਤਾਨਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਸੰਦ ਕਰਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ।
ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਜੀਇਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ, ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਾਂ, ਸਹੀ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਸਕਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖ ਸਕਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਾਂਗਾ।
ਪਰ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੋਰ ਝੁਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ, ਕੋਈ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕੋਈ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ — ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਮੂਡ, ਜਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ — ਅਤੇ,

ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਇੱਕ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਤੁਸੀਂ।
ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਕਮਾਲ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।
ਆਓ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਲ, ਸਭ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਖੋਜਿਆ ਹੈ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ?
"Let Them Theory" ਆਜ਼ਾਦੀ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਦੋ ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦ - "Let Them Them" - ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬੋਝ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਨੂੰਨ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਗਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਸਿੱਖੋਗੇ।
ਤਾਂ, ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ? ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਖਰਾਬ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਣ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਬਸ ਕਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਟ ਵਾਂਗ ਵੱਜੇ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਬਸ ਕਹੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਰੱਖਣ ਦਿਓ। ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ।
ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਅਸਲ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।
ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ

ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ, ਆਪਣੀ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਮੂਡ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।
ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗੀ। ਅਤੇ, ਭਾਵੇਂ ਇਸਨੂੰ "Let Them" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੈ - ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ - ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਹਨ।
"ਦ ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਿਓਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਓਨੀ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਤੇ, ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓਗੇ ਜੋ ਉਹ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹੀ ਸੋਚੋਗੇ ਜੋ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਓਨੇ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਗੇ।
ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।
ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ 'ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ' ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਖੋਜਿਆ।
ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਲਗਭਗ ਸ਼ਰਮ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਮਿਲੀ ਜਿਸਨੇ... ਇੱਕ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰੋਮ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮੇਰਾ ਪੂਰਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ। (ਹੁਣ ਇੱਕ ਵਾਕ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਲਿਖਾਂਗਾ)।

ਉਹ ਪ੍ਰੋਮ ਜਿਸਨੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀ
ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਪ੍ਰੋਮ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬੇਟਾ ਉਹ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋ ਧੀਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਿਆ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪੁੱਤਰ ਓਕਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰੋਮ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਗਲਤ ਸੀ।
ਸਾਡੀਆਂ ਧੀਆਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਹਰ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ: ਪਹਿਰਾਵੇ, ਡੇਟ, ਪ੍ਰੋਮੋਸ਼ਨ, ਹੇਅਰ ਸਟਾਈਲ, ਸਪਰੇਅ ਟੈਨ, ਮੇਕਅਪ, ਕੋਰਸੇਜ, ਬੱਸ ਕਿਰਾਏ,

ਪੋਸਟ-ਪ੍ਰੋਮ ਪਾਰਟੀਆਂ। ਇਹ ਕਦੇ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਮ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋਏ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸੀ।
ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਸਾਡਾ ਪੁੱਤਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤ ਵੀ ਜਾਣਗੇ। ਮੇਰੇ ਕਹਿਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਵੇਰਵਾ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਦੱਸੀ। (ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸਦਾ ਪੁੱਤਰ, ਭਰਾ, ਜਾਂ ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।)
ਅਤੇ ਫਿਰ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਪ੍ਰੋਮ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਓਕਲੇ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਕੁਝ ਆਖਰੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੜਾਈ ਸੀ - ਟਕਸੀਡੋ, ਉਹ ਖਾਸ ਸਨੀਕਰ ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਲੌਜਿਸਟਿਕਸ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸਦੀ ਡੇਟ ਲੱਭਣਾ, ਜਿਸ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਧੀਆਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਸਨ, ਵੱਡੇ ਸਮਾਗਮ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਅਖੀਰ ਪ੍ਰੋਮ ਆਇਆ, ਤਾਂ ਚਮਤਕਾਰੀ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਸਾਨੂੰ ਟਕਸ, ਟੈਨਿਸ ਜੁੱਤੇ, ਤਾਰੀਖ਼, ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰੋਮ ਫੋਟੋਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ। ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੋਸਟ-ਪ੍ਰੋਮ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਵਾਹ!
ਸਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੇਰੇ ਪਤੀ, ਕ੍ਰਿਸ, ਨੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਓਕ ਦੀ ਬੋ ਟਾਈ ਠੀਕ ਕੀਤੀ। ਸਾਡੀ ਧੀ ਕੇਂਡਲ, ਜੋ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਘਰ ਆਈ ਸੀ, ਨੇ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈਂ, ਓਕਲੀ।"
ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਪਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਮੇਟਿਆ। ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਸੋਹਣਾ ਨੌਜਵਾਨ ਬਣ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ 18 ਸਾਲ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬੀਤ ਗਏ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਕੇਂਡਲ ਦੀ ਕਾਲਜ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਗਭਗ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਧੀ ਸੌਅਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਬੋਸਟਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਫਰਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ।
ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ: ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਬੇਰਹਿਮ ਤੱਥ ਹੈ। ਇਹ ਲੰਘਦਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਨਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਪਿਘਲਦੇ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਘਣ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਿੰਟ, ਇਹ ਉੱਥੇ ਹੈ... ਅਗਲੇ ਮਿੰਟ, ਇਹ ਚਲਾ ਗਿਆ।
ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਦੁਖਦਾਈ ਸੱਚਾਈ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ, ਅਸੀਂ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਘਣ ਨੂੰ ਪਿਘਲਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਈਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਰੁਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰੁਕਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੌੜ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣਨ ਦਿੰਦਾ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਇੰਨਾ ਉਲਝ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਖਰੀ ਮਿੰਟ ਦੀ ਲੜਾਈ ਬਾਰੇ ਇੰਨਾ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਓਕਲੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ? ਨਹੀਂ।
ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰੋਮ 'ਤੇ ਨਾ ਵੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਪੂਰੀ ਛੁੱਟੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਡੁੱਬ ਗਏ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਯੋਜਨਾ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਈ ਸਾਲ ਬੇਕਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਜੀਉਣਾ ਹੀ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਕ੍ਰਿਸ ਨੂੰ ਓਕਲੇ ਦੀ ਬੋ ਟਾਈ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਬਸ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਿਆ, ਓਕ ਕੋਲ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਈ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ।"
"ਧੰਨਵਾਦ, ਮੰਮੀ।" ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਸਮਾਂ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਯਾਰ, ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ!"
ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਉਹ ਪਲ ਬੀਤ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਰੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਗਲੇ ਮਿੰਟ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਭੱਜ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।
ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਂ ਫਰਿੱਜ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਓਕਲੇ ਦੀ ਡੇਟ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਸੁੰਦਰ ਕੋਰਸੇਜ ਚੁੱਕਿਆ। ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਮੰਮੀ, ਉਹ ਕੋਰਸੇਜ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਨਾ ਲਿਆਓ।"
ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਘੂਰਿਆ। "ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਹੈ," ਮੈਂ ਕਿਹਾ। "ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ?" "ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।"

"ਖੈਰ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਕੇ ਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ... ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਦੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ?"
ਉਹ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਚਪੇੜ ਮਾਰ ਕੇ ਬੋਲਿਆ, "ਮੰਮੀ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ। ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲਿਆਓ।"
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਧੀ ਕੇਂਡਲ ਵੱਲ ਅੱਖਾਂ ਫੇਰੀਆਂ, ਕੁਝ ਸਹਾਰਾ ਭਾਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਸਿਰ ਹਿਲਾਇਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਮੰਮੀ, ਛੱਡ ਦਿਓ। ਉਹ ਘਬਰਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਜਿਸਨੂੰ ਉਸਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਸੀ। ਇਸਨੂੰ ਧੱਕਾ ਨਾ ਦਿਓ।"
ਮੈਂ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁਖੀ ਵੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਮ ਲਈ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਰੁਝਾਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸਕ੍ਰੌਲਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਡੇਟ ਨੂੰ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ ਆਰਡਰ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ, ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਿਆ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਭੌਂਕ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਉਸਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰੋਮ ਸੀ - ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਸੀ?
ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਸ ਵਿੱਚ ਕੋਰਸੇਜ ਪਾਇਆ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਵੱਲ ਚੱਲ ਪਏ ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰੋਮ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚ ਰਹੇ ਸਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚੇ, ਓਕਲੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡੇਟ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ, ਜਿਸਨੇ ਆਪਣੇ ਲੈਪਲ ਲਈ ਇੱਕ ਬੁਟੋਨੀਅਰ ਕੱਢਿਆ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਿੰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ।
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪਾਇਆ, ਉਸ ਕਾਰਸੇਜ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਢਿਆ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਲਾਟਰੀ ਟਿਕਟ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ: "ਓਕਲੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਤੇਰੇ ਲਈ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ।"
ਓਕਲੇ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਇੱਛਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਡੇਟ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ। "ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।"
ਉਸਨੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਠੀਕ ਹੈ... ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਾਂਗੀ।"
ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਕੋਰਸੇਜ ਬਣਾਇਆ ਸੀ, ਜੋ ਉਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਕੇਂਡਲ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਘੁੰਮਾਈਆਂ। ਕ੍ਰਿਸ ਹਿੱਲ ਗਿਆ। ਜੇ ਮੈਂ ਉਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਭਾਫ਼ ਬਣ ਸਕਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਰ ਲੈਂਦੀ। ਓਕਲੇ ਨੇ

ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਡੱਬਾ ਫੜ ਲਿਆ ਅਤੇ ਕੋਰਸੇਜ ਨੂੰ ਉਸ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਖਿਸਕਾਇਆ ਜਿਸਨੂੰ ਉਸਨੇ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਨਾਲ ਵਧਾਇਆ ਸੀ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਕ੍ਰਿਸ ਨੇ ਓਕਲੇ ਦੇ ਟਕਸ 'ਤੇ ਬਾਊਟੋਨੀਅਰ ਨੂੰ ਪਿੰਨ ਕੀਤਾ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚੀਆਂ, ਅਤੇ ਫਿਰ, ਅਚਾਨਕ, ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਅਤੇ ਮੀਂਹ ਤੋਂ, ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ... ਮੀਂਹ। ਮੀਂਹ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਕਾਲੇ ਟਾਈ ਪਹਿਨੇ 20 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ, ਰੇਨ ਜੈਕੇਟ ਜਾਂ ਛੱਤਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।
ਇਹ ਬੱਚੇ ਭਿੱਜ ਜਾਣਗੇ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ। ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਉਹ ਬਸ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ, "ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਲੋਕ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?" ਮੈਂ ਓਕਲੇ ਵੱਲ ਝੁਕਿਆ ਅਤੇ ਫੁਸਫੁਸਾਇਆ, "ਓਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰੋਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ?"
"ਨਹੀਂ।"
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ?!"
ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾਇਆ। "ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।"
ਇਹ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਬੇਟਾ, ਕੀ ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ? 20 ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਪ੍ਰੋਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਸਾਡੀਆਂ ਧੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੰਭਾਲ ਲਿਆ ਸੀ।
ਓਕ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ?"
ਓਕਲੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਮੁੰਡਾ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, "ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਅਮੀਗੋਸ ਜਾਵਾਂਗੇ।" ਹੁਣ, ਐਮੀਗੋਸ ਟਾਕੇਰੀਆ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਵਧੀਆ ਟੈਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ... ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਚਾਰ ਮੇਜ਼ ਹਨ। ਪੂਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਇੱਕ ਸ਼ੈੱਡ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਡੈਡੀ ਵੀ ਹੁਣ ਇਸ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਕਾਲੇ ਟਾਈ ਪਹਿਨੇ ਵੀਹ ਬੱਚੇ ਇਸ ਮੀਂਹ ਵਿੱਚ ਛਤਰੀਆਂ ਜਾਂ ਰੇਨ ਜੈਕੇਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਜੁਆਇੰਟ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਸਨ ਜਿੱਥੇ ਸ਼ਾਇਦ ਦਸ ਲੋਕ ਪ੍ਰੋਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ... ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਣ?! ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੋ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਤਰਕਹੀਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ? ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਮਾਪਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਦਖਲ ਦਿੱਤਾ। ਦਰਜਨਾਂ ਮਾਪੇ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਫ਼ੋਨ ਕੱਢਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਿੱਥੇ ਵੀਹ ਲਈ ਬੈਠਣ ਲਈ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ... ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੇਂਡਲ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਉੱਥੇ ਹੀ ਖੜ੍ਹੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਚੀਕਿਆ, "ਮੈਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪੀਜ਼ਾ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਾਂਗਾ।"
ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਹੱਥ ਵਧਾ ਕੇ ਮੇਰਾ ਹੱਥ ਫੜਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ, ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ।
"ਮੰਮੀ, ਜੇ ਓਕਲੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰੋਮ ਲਈ ਟੈਕੋ ਬਾਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ।"
“ਪਰ ਇਹ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ; ਉਹ ਭਿੱਜ ਜਾਣਗੇ,” ਮੈਂ ਕਿਹਾ।
"ਮੰਮੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਿੱਜਣ ਦਿਓ।"
"ਪਰ ਉਸਦੇ ਨਵੇਂ ਸਨੀਕਰ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।"
"ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਹੋਣ ਦਿਓ।"
"ਕੈਂਡਲ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੇਂ ਹਨ!"
"ਮੰਮੀ! ਤੁਸੀਂ ਤੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਟਕਸੀਡੋ ਅਤੇ ਡਰੈੱਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਮਰਜ਼ੀ ਖਾਣ ਦਿਓ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ। ਬੱਸ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।"
ਚਲੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ।
ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਰੰਤ ਪਿਆ। ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਨਰਮ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਗਾਇਬ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਮੇਰਾ ਮਨ ਦੌੜਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਉਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਗਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਸੀ? ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਪਿਆ? ਕਿਉਂ ਨਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਜ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸਨ? ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਕਿਉਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਮ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ। ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹੀ ਕੀਤਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਖਮ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਮੈਂ ਓਕਲੇ ਕੋਲ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਇਆ। "ਹੁਣ ਕੀ?" ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। "ਅਮੀਗੋਸ ਲਈ ਚਾਲੀ ਡਾਲਰ ਇੱਥੇ ਹਨ," ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ। "ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰੋਮ ਕਰੋ।"
ਉਹ ਵੱਡਾ ਮੁਸਕਰਾਇਆ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਜੱਫੀ ਪਾਈ, ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਧੰਨਵਾਦ, ਮੰਮੀ। ਅਸੀਂ ਕਰਾਂਗੇ।"
ਫਿਰ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਜਦੋਂ ਓਕ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਡੇਟ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ, ਮੀਂਹ ਵਿੱਚ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੂਫਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਭੱਜਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਗਾਊਨ 'ਤੇ ਚਿੱਕੜ ਛਿੜਕਦੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਵੇਂ ਸਨੀਕਰਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਦੇਖਿਆ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਦਰਅਸਲ, ਇਹ ਥੋੜਾ ਪਿਆਰਾ ਸੀ।
ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਪਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮੇਰਾ ਪੂਰਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ... ਕਿੰਨਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤਣਾਅ, ਤਣਾਅ, ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ "Let Them" ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ... ਅਤੇ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਕਰੀ 'ਤੇ ਬੈਗਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੇਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
ਓਕਲੀ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣ ਦਿਓ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਅੱਜ ਰਾਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦੇ ਰਿਹਾ।
ਦਾਦੀ ਜੀ ਨੂੰ ਖ਼ਬਰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦਿਓ: "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ...?"
ਸੋਮਵਾਰ-ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿਓ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ ਭਾਂਡੇ ਛੱਡਣ ਦਿਓ।
ਗੁਆਂਢੀ ਦੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਭੌਂਕਣ ਦਿਓ।
ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਣ ਦਿਓ ਜਿਸ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਕਰੀਅਰ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਫੋਟੋ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜੋ ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਸੱਸ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਦਿਓ।
ਦੋ ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਗਿਆ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸੀ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ... ਨਹੀਂ ਸਨ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਸਨ... ਬਸ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਮੇਰੀ ਪੱਕੀ ਪਕੜ ਢਿੱਲੀ ਪੈਣ ਲੱਗੀ। ਕੰਮ 'ਤੇ ਉਹ ਹਾਲਾਤ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਗਏ। ਦਿਮਾਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜੋ ਕਦੇ ਮੂਰਖਤਾ ਭਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਡਰਾਮੇ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਹੁਣ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੀ।
ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਓਨਾ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਚਿੰਤਤ ਸੀ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ। ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਮੁਕਤੀਦਾਇਕ ਸੀ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਓਨਾ ਹੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਸੀ। ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ। ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ। ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ।
ਮੈਂ ਸਹਿਜ, ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਿਰਵਿਵਾਦ ਸੀ। ਕ੍ਰਿਸ ਨੇ ਵੀ ਦੇਖਿਆ: "ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਲੱਗਦੇ ਹੋ।" ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਮੈਂ ਵੱਖਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ। ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਬੱਸ Let Them ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ Let Them ਥਿਊਰੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ 60-ਸਕਿੰਟ ਦਾ ਵੀਡੀਓ ਪੋਸਟ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਹਾ:
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਇਸ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰੰਚ ਲਈ ਸੱਦਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਵੱਲ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋ, ਉਹ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਹਫਤੇ ਉੱਠ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ - ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਾਥੀ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ - ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੌਣ ਹਨ। ਬੱਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, 15 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ, 60 ਮਿਲੀਅਨ, ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ 'ਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਆਈਆਂ। ਨਿਊਜ਼ ਆਉਟਲੈਟਾਂ ਨੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਲੇਖ ਲਿਖਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ DM ਅਤੇ ਇਨਬਾਕਸ ਨੂੰ ਸਵਾਲਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ

ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਸਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਲੌਗ ਪੋਸਟਾਂ ਲਿਖ ਰਹੇ ਸਨ।
ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ, ਮੈਂ ਥਿਊਰੀ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪੋਡਕਾਸਟ ਐਪੀਸੋਡ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਐਪੀਸੋਡ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਲਈ। ਇਸਨੂੰ ਇੰਨੀ ਵਾਰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਐਪਲ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਾਲ ਦਾ ਛੇਵਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪੋਡਕਾਸਟ ਐਪੀਸੋਡ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ।
ਇਹ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਫਿਰ 'ਲੇਟ ਦੈੱਮ' ਟੈਟੂ ਬਣਵਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ!

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ 'ਲੇਟ ਦੈਂਮ ' ਟੈਟੂ ...

Let them

Let Them

Let Them

Let them

Let Them

Let them

Let them

Let Them

let them

Let them

Let them

Let Them

LET THEM

Let them

Let Them

LET THEM

Let Them

let
them

LET THEM

Let them

Let them

let them

Let them

let them

Let them

let them

let them

Let them

Let them

let them

"Let Them" ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਕਦੇ ਖੋਜੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕ "Let Them" ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਆਹੀ ਲਗਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਪਿਆ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਤੁਰੰਤ, ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਉਂ ਪਿਆ।

ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ
ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਸਾਲ "Let Them Theory" ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਹਨ: ਇਹ ਕਿਉਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਲਿਖਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ, ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨ, ਸਬੰਧਾਂ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਅਣਗਿਣਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੇਖੋਗੇ, ਵਿਗਿਆਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ: ਇਹ ਚੀਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਪਰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮ ਬਾਰੇ ਹੈ: ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਇੱਕ ਠੋਸ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਸਾਡਾ ਸਮਾਂ, ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ, ਸਾਡੇ ਕੰਮ, ਸਾਡਾ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਸਾਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖ, ਸਾਡੇ ਫੈਸਲੇ, ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ। ਨਿਯੰਤਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਅਕਸਰ, ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਵੀ।
ਪਰ ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਜਾਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ। ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹੋ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ।
ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਇਸ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਲੜ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੜ

ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜਾ ਤਣਾਅ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਰਗੜ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਵੀ ਕੀਤਾ।
"ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮੇਰੇ ਪੂਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖਿਆ। ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ - ਦੂਜੇ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ: ਮੈਂ।
ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੋਇਆ? ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਹ ਮੁਕਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਧਰ ਗਏ ਜੋ ਮੈਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਰਗਾ ਸੀ ਜੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬੰਦ ਸੀ। ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪਿੱਛੇ? ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਭਾਰੂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।
ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਧਾਂਤ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿੱਖੋਗੇ, ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਿੱਖੋਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਸਿਰਫ਼... ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਪੂਰੀ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਸਮੀਕਰਨ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲਾ ਅੱਧ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜਾ, ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ: ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ "Let Them" ਅਤੇ "Let Me" ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਾਂਗੇ ਅਤੇ ਦੋ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਫਿਰ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੱਠ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ ਜਿੱਥੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ, ਕਰੀਅਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ, ਤਣਾਅ, ਪਿਆਰ ਜੀਵਨ, ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ, ਪੁਰਾਣੀ ਤੁਲਨਾ, ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।
ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਗਲਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ

ਪਿਆਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਕਹਿਣ ਅਤੇ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
"ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ" ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਕਾਬੂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੱਕਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓਗੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ - ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ 'ਤੇ।
ਆਓ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ।

ਅਧਿਆਇ 2

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ + ਮੈਨੂੰ ਕਰਨ ਦਿਓ

"Let Them There" ਥਿਊਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਕ੍ਰੌਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਸਹੇਲੀ ਦੀ ਫੋਟੋ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਕੈਪਸ਼ਨ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵੀਕਐਂਡ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝਦੀ ਸੀ।
ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਫੋਟੋ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ, ਮੈਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਟੈਨ, ਖੁਸ਼, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਭਰੀ ਲੱਗ ਰਹੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਚਦਾ ਪਾਇਆ, ਵਾਹ। ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀਕਐਂਡ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਹੇਕ, ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਪਰੇਅ ਟੈਨ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਫੋਟੋਆਂ ਦੇ ਕੈਰੋਜ਼ਲ ਵਿੱਚੋਂ ਸਵਾਈਪ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਇੱਕ ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਵੀਕਐਂਡ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਸੀ।
ਬ੍ਰੰਚ। ਨੱਚਣਾ। ਖਰੀਦਦਾਰੀ। ਹਾਸਾ। ਤੈਰਾਕੀ। ਕਾਕਟੇਲ।
ਫਿਰ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਕੇਤਕ ਉਂਗਲੀ ਫੜੀ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ਾਟ ਨੂੰ ਨੇੜਿਓਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜ਼ੂਮ ਇਨ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਟਕੀ ਲਈ, ਸਿਰਫ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਡੁੱਬ ਗਿਆ। ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਇਕੱਠੇ ਚਲੇ ਗਏ ਸਨ।
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭਿਆਨਕ ਅਹਿਸਾਸ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁੱਕੇ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਦੁੱਖ ਅਸਲੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਫ਼ੋਨ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।
ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਦੇਖਿਆ - ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਉਪਨਗਰੀਏ ਕਸਬੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਆ ਸੀ - ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਇਹ ਹੋਇਆ।

ਮੇਰਾ ਮਨ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਸਤੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀਆਂ ਨੇੜੇ ਆ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੀ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਬਾਰਬਿਕਯੂ, ਕਾਰਪੂਲ, ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਾਂ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਡੇਟ ਨਾਈਟਾਂ, ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਖ਼ਤ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ, ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਲੱਗ ਪਈ।
ਮੈਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ: ਪੂਰਾ। ਸਟਾਕਰ। ਮੋਡ। ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਬੈਠਾ ਸੀ, ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਖਾਤੇ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਭਰਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਰਲ ਗਿਆ। ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸੀ। ਪਰ ਹੁਣ? ਖੈਰ ਹੁਣ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ: ਅਸਵੀਕਾਰ, ਅਸੁਰੱਖਿਆ, ਉਲਝਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਕਦੋਂ ਬਣਾਈ ਸੀ? ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ? ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ? ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਮੈਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗਿਆ ਸੀ?
ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੌਲ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਘੁੰਮਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ, ਕ੍ਰਿਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਇਆ, ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਪੁੱਛਿਆ, "ਕੀ ਹੋਇਆ?"
ਮੈਂ ਹਉਕਾ ਭਰਿਆ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੱਚ ਦੱਸਿਆ: "ਮੈਨੂੰ ਹੁਣੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਕੁਝ ਸਹੇਲੀਆਂ ਵੀਕਐਂਡ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸੱਦਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।"
"ਇਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ।
"ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ," ਮੈਂ ਕਿਹਾ। "ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਹਨ।" ਉਸਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਮਿਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, "ਤੂੰ ਇੰਨੀ ਪਰਵਾਹ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈਂ?"
ਮੈਂ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ।
"ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਹੈਂ, ਮੇਲ।"
ਉਹ ਸਹੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਵਧਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਵਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ।
ਕਿਉਂਕਿ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਲੱਭਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ। ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਘਬਰਾ ਦਿੱਤਾ।
ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਯਕੀਨਨ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ ਸੀ, ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਕੱਠੀ ਬਿਤਾਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਆਏ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਸੰਦ ਸੀ। ਪਰ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੋਸਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ; ਅਤੇ ਮੈਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਸੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਸੀ। ਬੌਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ ਹਾਂ: ਉਹ ਜੋ ਸਲੀਪਓਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਜੋ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਜਾਂ ਜੋ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਜ਼ਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਕਾਲ ਕਰੋ, ਮੈਸੇਜ ਕਰੋ। ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੋ। ਉਦੋਂ ਹੀ ਉਹ ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਆਏ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਬੁੱਢਾ ਮੈਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਘਿਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ। ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ, ਸੱਚਮੁੱਚ। ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੀਆਂ। ਮੈਂ ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਕਿ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਤਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਖਲਨਾਇਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਸੀ।
ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਕਿ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ", ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਹਾ, ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਤੀਜੀ, ਚੌਥੀ,

ਪੰਜਵੀਂ, ਸੋਲ੍ਹਵੀਂ ਵਾਰ, ਤੀਹਵੀਂ ਵਾਰ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਹਾ... ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ।
ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਵਾਂਗਾ: ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ "Let Them" ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਦੁਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਸਿਰਫ਼ ਅਲੋਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉੱਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੈਰਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ "Let Them" ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਪਵੇ।
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀਕਐਂਡ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾਉਣ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਨਾਂ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਦਿਓ।
ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ, ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਇੱਕ ਅਸਵੀਕਾਰ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏ। ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਹਾਰ ਮੰਨ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਰ ਮੰਨਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੀ ਜੋ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਸੱਚਾਈ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਜੋ ਵੀ ਕੀਤਾ ਉਹ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ, ਪਰ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਮੈਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗੰਢ ਢਿੱਲੀ ਹੋਣ ਲੱਗੀ। ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ "ਠੀਕ" ਕਰਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਜਿਸਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀਕਐਂਡ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ।
ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਮੇਰੀ ਕੀਮਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ। ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਸਨ ਵੀ ਤਾਂ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਪਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੁਖੀ, ਛੱਡੇ ਹੋਏ, ਨਾਰਾਜ਼ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਹਰ ਵੇਰਵੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ; ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਹਨ। ਇਹ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਹੈ ਨਾ?

ਮੈਂ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਹੀ ਇੱਕ ਫਿਕਸਰ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ, ਜੇ ਮੈਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਬਣਨਾ ਪਿਆ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖੇ - ਰਿਸ਼ਤੇ, ਕੰਮ, ਦੋਸਤੀ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਮੇਰੀ ਉਮੀਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਜੇ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਸੀ, ਜੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ, ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ: ਡਰ। ਬਾਹਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ, ਪਸੰਦ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਡਰ। ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ "ਸਹੀ" ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੋਸਤਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਥੋਪਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਡਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬਿਨਾਂ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਅਤੇ ਆਓ ਅਸਲੀ ਬਣੀਏ - ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਭਰਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਰਦ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਅਸਵੀਕਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
ਪਰ ਇਹ ਬੱਸ ਇਹੀ ਹੈ—ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਭਰਮ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ, ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਲੋਕ ਉਹੀ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਖੁਦ ਕਰਨਗੇ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣਗੇ।
ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਉਸ "ਨਿਯੰਤਰਣ" ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ। ਦਰਅਸਲ, ਇਸਦਾ ਉਲਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ

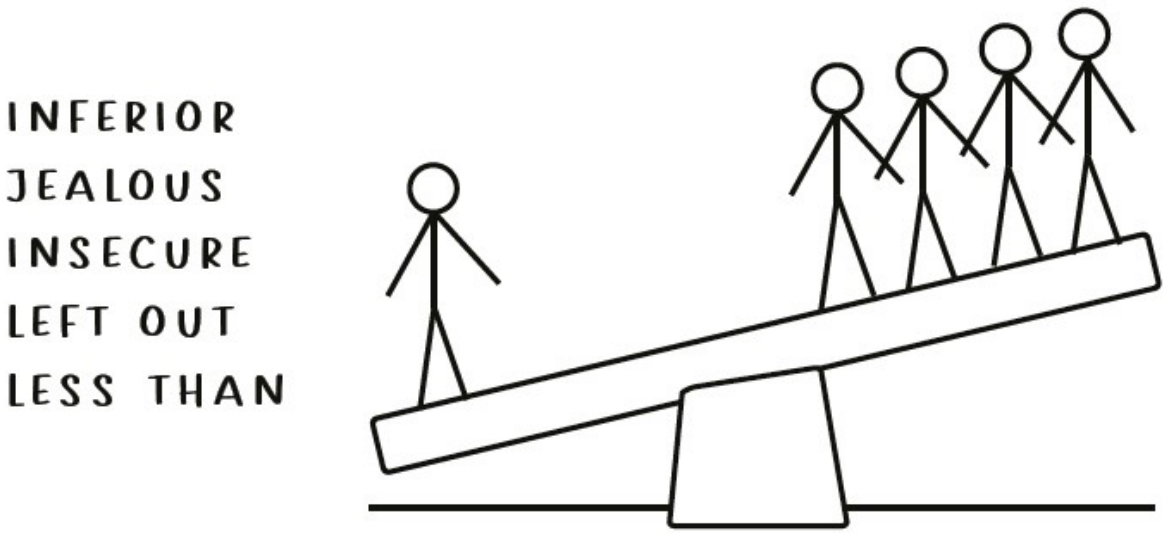
ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਸਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੈਡੀਕਲ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਹੈ।
ਡੀਟੈਚਮੈਂਟ ਥਿਊਰੀ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਡੀਟੈਚਮੈਂਟ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਪਾੜਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਤੀਜਾ? ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
ਮੇਰੇ ਲਈ, ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ "ਇਸਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਣਾ" ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਾਣ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਿਆ - ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਦੇ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਗਏ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧ ਗਏ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਕੜ ਨੂੰ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਚੱਲਣਗੇ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਹ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ, ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਦੇ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਣਾਅ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਥਲ-ਪੁਥਲ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। Let Them and Let Me ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਾਸਨ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ, ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਜੀਵਨ ਜੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ।

ਇਹ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ - ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਮਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਦਿੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ।
ਉਸ ਪਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਬਰਖਾਸਤਗੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਚਲਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕ ਕੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ। ਉਹ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਰਣਨੀਤੀ ਨਾਲ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਚਾਰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਸੀ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ!
ਡੇਟਿੰਗ ਲਈ ਵੀ ਇਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੈਸੇਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕਿਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਪਰ ਫਿਰ, ਅਚਾਨਕ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਦੁਖਦਾ ਹੈ, ਹੈ ਨਾ? ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਹਰ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਪਟੜੀ ਤੋਂ ਉਤਰਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮੈਸੇਜ ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਲਚ, ਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਲਗਭਗ ਭਾਰੀ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਸੀ।
ਪਰ ਇੱਥੇ ਉਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਛੱਡ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਧਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

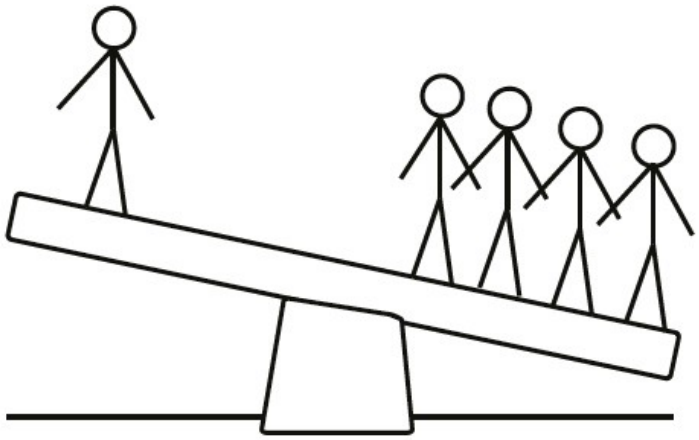
ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੰਮ ਹੋਵੇ, ਡੇਟਿੰਗ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਅਸਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ।
ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਇਕੱਠੇ ਚਲੇ ਗਏ ਸਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਦੇਖੀਆਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ। ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਕਦਮ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕੀਤਾ। ਮੇਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵੀਕਐਂਡ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਮੈਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ, ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਇਆ।
ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਆਓ ਇੱਕ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੀਸਾ ਦੇ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਮਝਾਈਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਕਿਵੇਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ "ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ।
ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰਨਾ) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ - ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਪੈਮਾਨੇ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਹ ਫੋਟੋ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ।

A) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡੇ ਬਿਨਾਂ



ਮੈਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਿਉਂ ਸੁੱਟਿਆ? ਮੈਂ ਡਿੱਗ ਪਿਆ।
ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਬੁਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਇਹੀ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਘਟੀਆ, ਈਰਖਾਲੂ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਅਣਗੌਲਿਆ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਭਾਰੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਸਾਰੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੁੱਬਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੀਸਾ 'ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਧੱਕਣ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਹੇਠਾਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅ) ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ



ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਲੋਕ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਕਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਉੱਤਮਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਇਹ ਝੂਠੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਰੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉੱਠਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਇਸੇ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।
ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਉੱਤਮਤਾ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਭਾਵਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ, ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਉਸ ਦੋਸਤ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਬੁਲਾਉਂਦਾ, ਜਾਂ ਆਲਸੀ ਰੂਮਮੇਟ ਜੋ ਆਪਣੇ ਭਾਂਡੇ ਨਹੀਂ ਧੋਂਦਾ, ਜਾਂ ਉਸ ਰੁੱਖੇ ਗਾਹਕ ਨਾਲੋਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
ਪਰ ਫਿਰ, "Let Them" ਦਾ ਉਹ ਪਲ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ।
ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਗੇ... ਹੁਣ ਕੀ? ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਬੈਠੇ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉੱਤਮਤਾ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਫਸਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓਗੇ। ਅਤੇ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਦਾ ਝਟਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ

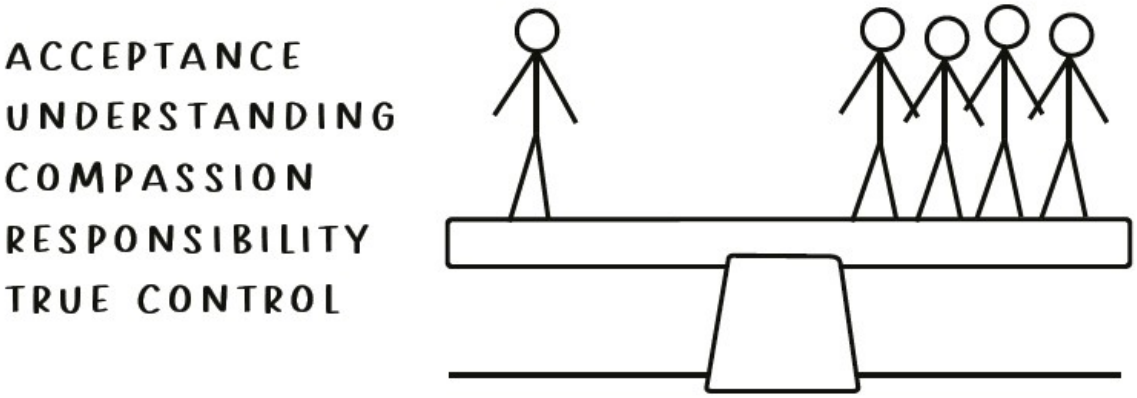
ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਆਸਾਨ ਹਿੱਸਾ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ "Let Them" ਕਹਿਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ "Let Them", "Let Them", "Let Them" ਕਹਿਣਾ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੇਗਾ।
ਅਤੇ ਇਹੀ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਬੁੱਢਾ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਮੈਂ ਹੁਣੇ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਰੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ - ਮੈਂ ਹੁਣ ਇਸਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ - ਤਾਂ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਆਪਣੀ ਉੱਤਮਤਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਹੁੰਦਾ। ਮੈਂ ਹੱਥ ਨਾ ਪਾਉਂਦਾ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਪਾਂ ਮਾਰਦਾ, ਦੂਜੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਭਰੋਸਾ ਮੰਗਦਾ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਅਜੀਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ। ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ!
ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਗੋਲਫ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵੀਕੈਂਡ ਲਈ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਧੀਆ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪੀਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਦੋਸਤੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਇਹੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ: ਨੈਤਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਤਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ? ਨਹੀਂ।
"ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ... ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਪਲ ਭਰ ਲਈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿਓਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪਾਓਗੇ ਕਿ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ "ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ"।

ਅਤੇ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਵੱਡੀ ਖੋਜ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਸਮੀਕਰਨ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲਾ ਅੱਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕ ਸਕਦੇ। ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਦੂਜਾ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ - ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ Let Me ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹੋ। Let Me ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉੱਤਮਤਾ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੇਟ ਮੀ ਇਜ਼ ਦ ਪਾਵਰ ਮੂਵ
ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "Let Them" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਚੇਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "Let Me" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰੋਗੇ, ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
ਮੈਨੂੰ Let Me ਬਾਰੇ ਇਹ ਪਸੰਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਤੁਹਾਡਾ ਰਵੱਈਆ... ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ... ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਜੋ ਹੁਣੇ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਇਹ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ। "Let Me" ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਹਮਦਰਦੀ, ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜੋ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।
ਇਹ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ: "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ"।
ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਿਓਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਓਨੀ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

"ਦ ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਉੱਤਮਤਾ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਕਿਰਪਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੈ - ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹੀ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ੲ) ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ



ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮੇਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਵੀਕਐਂਡ ਸਪਾਈਰਲ ਦੇ ਨਾਲ, ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਕਿਹਾ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ", ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜੋ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਵੁਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੱਦੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ, ਮੇਰੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਦੂਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੁਧਾਰੇਗਾ।
ਉੱਤਮਤਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰੋਂ ਵੇਖਣ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੱਤੀ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਂ ਕਿਹਾ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ", ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲੀ।
ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਲਈ ਰੁਕਿਆ, ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੇਖਿਆ।
ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਾ ਸੋਚਿਆ ਹੋਵੇ। ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ,

ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ, ਜਾਂ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕਿਉਂ ਸੋਚਣਗੇ? ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਪੋਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਦੇਖਿਆ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ।
ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਦਾ ਦੇਣਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਦਾ ਦੇਣਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ; ਅਤੇ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜੋ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਸਦੀ ਹੈ? ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ: ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਰੁਕਿਆ, ਤਾਂ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਸੀ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਫੇ ਤੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ)। ਮੈਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦੇਣ। ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਉਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਡੂੰਘੇ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਿਓ ਜਿਸ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਪਾਰਟੀ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਦੋਸਤੀ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਦਿਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਣਾਉਣਾ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਕਿਸੇ ਪੈਸਿਵ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਲੀ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਸੱਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਕਿ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਡੂੰਘੇ ਸੱਚ ਨਾਲ ਜੁੜ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਪੋਸਟ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।. . ਅਤੇ ਹੁਣ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਡੁੱਬੀਏ: ਦੋ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਵਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉੱਠੇ ਜੋ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।
ਪਹਿਲਾ: ਕੀ 'ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ' ਸਿਧਾਂਤ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ "Let Them Them Theory" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, (ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ), ਪਰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਲਝਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅੰਤਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅੰਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਾਈਡ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ।
ਦੂਜਾ: ਜੇਕਰ Let Them ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ Let Them Theory ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। Let Them Theory ਦੇ ਦੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਹਨ: Let Them ਅਤੇ Let Me। ਇਹ ਕਦਮ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ Let Them ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੁਕ ਸਕਦੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦੂਜਾ ਕਦਮ, Let Me ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ—ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗਲਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ Let Me ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ Let Me ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜੀਵਨ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਦਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵੱਖਰਾ ਪਾਓਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪਾਓਗੇ ਕਿ ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ "ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ"।

"ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਕਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉੱਤਮਤਾ ਦਾ ਝਟਕਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।
"Let Them" ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ, ਮੋਢੇ ਹਿਲਾਉਣ, ਕਿਸੇ ਦੁਖੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ, ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਵਿਤਕਰੇ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ, ਭੂਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ, ਸਖ਼ਤ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਚਣ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਅਦਿੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੁਣੋ: ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਗਲਤ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੈ, ਬਦਤਰ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ "Let Me" ਕਹਿਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ।
"ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤੱਥ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਇਕੱਲਾ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਜਾਂ ਉਹ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਕਮਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਕਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਜਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮੈਂ ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਕਾਰਨ ਹਾਂ ਕਿਹਾ। ਜਾਂ ਉਹ ਫੈਸਲੇ ਜੋ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਲਏ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਜਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾਇਆ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਖੁਸ਼ੀ, ਸਿਹਤ, ਇਲਾਜ, ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ, ਦੋਸਤੀਆਂ, ਸੀਮਾਵਾਂ, ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਸਭ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗਾ, ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਬਣਾਏਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੇਗਾ, ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਣਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ... ਇਹ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣ, ਜਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਜਾਂ ਸੱਦੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦਿਨ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ 'ਲੇਟ ਮੀ' ਯੁੱਗ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਛੋਟੀਆਂ, ਖੋਖਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ: ਦੂਜੇ ਲੋਕ। ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁਬਕੀ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ Let Them Theory ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਵਿਚਾਰਾਂ, ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਅਤੇ Let Them ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ। ਤਾਂ ਆਓ ਆਪਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ।

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧਾਂਤ ਦਿਓ

ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਡਰਨਾ
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
ਪੁਰਾਣੀ ਤੁਲਨਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ
ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਿਓਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਓਨੀ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗੀ। — ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ

[redacted]

ਅਧਿਆਇ 3

ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ: ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੈ

"ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਅਣਗਿਣਤ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ: ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਕਦੇ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ, ਹੌਲੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕਨੈਕਸ਼ਨ, ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲਾਅ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬੇਪਰਵਾਹ ਵਿਵਹਾਰ, ਲੰਬੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ, ਹੌਲੀ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ। ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਮਾਮੂਲੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹਨ।
ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ, ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕੱਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੌਤ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਮੂਰਖਤਾ ਵੀ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੂਰਖਤਾਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਰੁੱਖੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋਗੇ।
ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਅਧਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਬੇਲੋੜੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
ਬੱਸ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ 'ਤੇ ਲੰਬੀ ਲਾਈਨ ਕਿਉਂ ਲੱਗਣ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ? ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਰਾਬ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ

ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਸਲਾਹ ਨਿੱਜੀ ਹਮਲੇ ਵਾਂਗ ਕਿਉਂ ਜਾਪਦੀ ਹੈ? ਕਿਸੇ ਵਿਅਸਤ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਕਿਉਂ ਕਰਦੀ ਹੈ?
ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਦਿਨ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਗਾਰਡਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪੌਦੇ ਲੈਣ ਗਿਆ ਸੀ। ਉੱਥੇ, ਕੈਸ਼ੀਅਰ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਲੇਨ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਲੋਕ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।
ਬੀਪ। ਬੀਪ। ਬੀਪ।
ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹਾਂ। ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਸੀ ਜਿਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਬੈਠੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?"
ਪਰ ਮੈਂ ਝਿਜਕਿਆ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਰੰਤ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਨਰਮ ਪੈ ਗਿਆ। ਕੀ ਇਸਨੇ ਕੈਸ਼ੀਅਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ? ਨਹੀਂ। ਇਸਨੇ ਕੁਝ ਬਿਹਤਰ ਕੀਤਾ। ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਤਣਾਅ ਬਣਨ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਜੋ 10 ਵਾਧੂ ਮਿੰਟ ਲੱਗਣ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਬਾਕੀ ਦਿਨ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਗੇ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਗੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਤਣਾਅ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ? ਇੰਨੀ ਛੋਟੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਵੇਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰੀ ਤਾਕਤਾਂ ਦੇ ਕੈਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਮੂਲੀ ਬਕਵਾਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਯੂਨਾਨੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਐਪੀਕੇਟਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਇਹ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਵਾਲਾ ਹੈ, "ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।" ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ

ਲਈ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ; ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਸੜ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।
ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਗੱਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਟੈਕਸਟ ਭੇਜਦੇ ਹੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਛਤਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਲ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਲੰਬੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਿਰਫ਼ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਨਾ ਕਰਨ।
ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਟੈਸਟ

ਚੈੱਕ-ਇਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਾਈਨਾਂ ਤੱਕ, ਮੌਸਮ ਦੀ ਦੇਰੀ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਸਾਮਾਨ ਗੁੰਮ ਹੋਣਾ, ਬੋਰਡਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੇਟਾਂ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ, ਤੰਗ ਸੰਪਰਕ, ਰੂਟ ਬਦਲਣਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਰਡਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉੱਪਰੋਂ ਸਾਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਕਾਰ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ... ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਆਓ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
ਕਿਉਂਕਿ ਜਹਾਜ਼ ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸੱਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।
ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲਾ ਬੰਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੰਘ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਉਸਦਾ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਹੋਵੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਉਹ ਡੂੰਘਾ, ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ ਜੋ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ?
ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣਾ ਗਲਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਖੰਘਦਾ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣ ਲੱਗੀ।
ਮੈਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਮੈਨੂੰ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਣਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਕਈ ਵੱਡੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਗੁਆਉਣਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ।
ਮੈਂ ਸੀਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਦਰਾੜ ਵਿੱਚੋਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਖੰਘ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ: ਕੀ ਇਹ ਮੁੰਡਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੈਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ? ਇਹ ਉਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਵਾਰਥੀ ਅਤੇ ਰੁੱਖਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ।
ਪੈਸਿਵ-ਅਗਰੈਸਿਵ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਹਫ-ਫਫ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਬੁਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦਰਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖਦਾ ਰਿਹਾ, ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸੁਰਾਗ ਨਹੀਂ ਫੜ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਸੀ।
ਮੈਂ ਫਲਾਈਟ ਅਟੈਂਡੈਂਟ ਨੂੰ ਝੰਡਾ ਟੇਕਣ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ, ਪਰ ਉਹ ਉੱਥੇ ਹੀ ਬੈਠਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਲਵੇਗਾ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਅਜੀਬ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਿਆਣੇ ਬਾਲਗ ਵਾਂਗ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ, "ਸਰ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?"
ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਵਿਰਾਮ ਸੀ।
ਉਸਨੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾਇਆ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਬਾਕੀ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਖੰਘਦਾ ਰਿਹਾ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਸੀਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਦਰਾੜ ਵਿੱਚੋਂ ਦੇਖਦਾ ਰਿਹਾ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਬੰਦੇ ਲਈ ਬੁਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਕਿ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਹੁਣ ਇਹ ਮੇਰਾ ਮੂਡ ਵੀ ਖਰਾਬ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।
ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਾਪਰ ਰਹੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹਾਈਜੈਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤਣਾਅ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕੀਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਡਾ. ਅਦਿਤੀ ਨਿਊਰੂਕਰ ਹੈ, ਜੋ ਹਾਰਵਰਡ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਹੈ ਅਤੇ 'ਦ 5 ਰੀਸੈਟਸ: ਰੀਵਾਇਰ ਯੂਅਰ ਬ੍ਰੇਨ ਐਂਡ ਬਾਡੀ ਫਾਰ ਲੈੱਸ ਸਟ੍ਰੈਸ ਐਂਡ ਮੋਰ ਰਿਜ਼ਿਲੀਐਂਸ' ਦੀ ਲੇਖਕ ਹੈ। ਡਾ. ਅਦਿਤੀ ਹਾਰਵਰਡ ਦੇ ਬੈਥ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਡੀਕੋਨੈਸ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ, ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਭਿਆਸ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ।
ਡਾ. ਅਦਿਤੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਹਿਸਾਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।"
ਡਾ. ਅਦਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ, ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਕਰਨ, ਥੱਕਣ, ਤਬਾਹੀ ਵੱਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ, ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਤਣਾਅ ਹੈ।
ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਲੋਚਕ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਸਕ੍ਰੌਲ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਡਿਸਕਨੈਕਟ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਡਾ. ਅਦਿਤੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਤਣਾਅ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਤਣਾਅ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ

ਹਾਈਜੈਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾ. ਅਦਿਤੀ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੀਫ੍ਰੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਸਕਰਣ ਬਣਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਖੰਘਦੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ "ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ", ਲਾਈਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰੀਫ੍ਰੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਹੁਣ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ (ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ)।
ਤੁਹਾਡੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਐਮੀਗਡਾਲਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾ. ਅਦਿਤੀ ਨੇ ਐਮੀਗਡਾਲਾ ਨੂੰ "ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ, ਬਦਾਮ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ 'ਸਰੀਪਣ ਦਿਮਾਗ' ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।"
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ "ਲੜਾਈ, ਭੱਜਣਾ, ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ" ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਤੁਹਾਡੇ "ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ" ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੈ - ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਐਮੀਗਡਾਲਾ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਭਾਵੁਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੀਫ੍ਰੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤਰਕ ਨਾਲ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਹੈ।
ਪਰ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਐਮੀਗਡਾਲਾ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਇੱਕ ਕੰਮ ਹੈ: ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਰੱਖਿਆ।
ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਰੀਸੈਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੀਫ੍ਰੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੀਸੈਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਥੱਕੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਡਾ. ਅਦਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 10 ਵਿੱਚੋਂ 7 ਲੋਕ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤਣਾਅ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਐਮੀਗਡਾਲਾ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਗੂੰਜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਾਲੂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
ਡਾ. ਅਦਿਤੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਚਾਅ ਦੇ ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਚਾਅ ਦੇ ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ... ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨੇ... ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਵੈ... ਤੁਹਾਡੀ ਧੀਰਜਵਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ... ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜਾ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦਾਅ 'ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਚਾਅ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿਓਗੇ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਮੌਜੂਦ ਅਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ।

ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਲੋਚਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋਗੇ। ਤਣਾਅ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੈਕ ਕਰਨਾ
ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਡਾ. ਅਦਿਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਬਹਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।
ਮੇਰੇ ਲਈ, ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਇੱਕ ਖੁਲਾਸਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਦੋ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ।
ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜੀਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਪਰ ਰਹੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ?
ਅੱਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੀਸੈਟ ਕਰਨ ਲਈ "Let Them Them Theory" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਚਾਲੂ-ਬੰਦ ਸਵਿੱਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚੋ - ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਲੀਵਰ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ: ਇਹ ਤਣਾਅ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਐਮੀਗਡਾਲਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੀਸੈਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ: ਜਿਸ ਪਲ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਹੋ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ"। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੁਕੋ। ਫਿਰ ਕਹੋ "ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਅਤੇ ਸਾਹ ਲਓ।
ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ। ਕਾਬੂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗੀ। Let Them ਅਤੇ Let Me ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹਾਈਜੈਕ ਕਰਨ ਦੇਣ। ਹੁਣ ਗੁੱਸੇ ਭਰੇ ਸੁਨੇਹੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਚਪੇੜਾਂ ਮਾਰਨ, ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਘੰਟੇ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਈਮੇਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਹਰ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ - ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਖਰੀ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਹੋਵੇ।
ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ Let Me ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
ਡਾ. ਅਦਿਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਹਵਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਵੈਗਸ ਨਰਵ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਦਾ ਹੈ, "ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।"
"Let Me" ਕਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੀਸੈਟ ਕਰਕੇ - ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਵਾਪਸ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਹ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣੋ, ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਪਸ ਲਓ
ਇਸ ਨੋਟ 'ਤੇ: ਚਲੋ ਜਹਾਜ਼ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਚੱਲੀਏ, ਉਸ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਜੋ ਮੇਰੇ ਪਿੱਛੇ ਖੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਮੈਂ ਹੋਰ ਵੀ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਆ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਜਾਨਵਰ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰੀ ਸੀਟ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੰਘਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ "Let Them There" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?
ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੰਘਣ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੰਘਣ ਦਿਓ।

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ... ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ। ਹਾਂ, ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਨਾ ਢੱਕਣ ਕਰਕੇ ਰੁੱਖਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਸੀ।
ਪਰ ਆਓ ਕੰਟਰੋਲ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ: ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਖੰਘਣ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਉਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤੇ 'ਤੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ: ਮੇਰੇ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਲਈ ਕੌਣ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ?
ਮੈਂ, ਜਾਂ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਜਨਬੀ?
ਮੈਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਸ ਬੰਦੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੰਘਣਾ ਬੰਦ ਕਰੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਰੇ। ਇਹ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਵਾਂ ਜੋ ਮੇਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ।
ਕੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ? ਕੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ? ਕੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ? ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਤਣਾਅ ਦੇਵੇਗੀ। ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਫਲਾਈਟ ਅਟੈਂਡੈਂਟ 'ਤੇ ਚੀਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਆਦਮੀ 'ਤੇ ਚੀਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਕਿਸ ਮਕਸਦ ਲਈ? ਕੀ ਮੇਰੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ?
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।
ਆਪਣੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਖੰਘਣ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ।
ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕਾਰਫ਼ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵਾਂਗਾ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਖੰਘ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੈੱਡਫ਼ੋਨ ਲਗਾਉਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਹੀ ਕੀਤਾ।

ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਕਾਰਫ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੈੱਡਫ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸੰਗੀਤ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ।
ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਹੋ ਗਈ।
ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "Let Them" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "Let Me" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਅਦਿਤੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ।
ਡਾ. ਅਦਿਤੀ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ, "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਾਹ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬਚਾਅ ਦੇ ਢੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋ ਸਕਣ।"
ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।
ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਇਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇਣ ਦਿੰਦੀ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਉਤਰਨ ਤੱਕ ਮੈਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮੂਰਖ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੀ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਮੇਰੀ ਪੂਰੀ ਉਡਾਣ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਰਾਤ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਂਦੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਕਿ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿੰਨੀ "ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੀ" ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕਾਰਨ ਮੈਂ ਹੋਰ ਵੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ, ਵਧੇਰੇ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ।
ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਘੰਟਿਆਂ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਵਧੇਰੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਵਧੇਰੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ

ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੋ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤਣਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ।
ਡਾ. ਅਦਿਤੀ ਦੀ ਖੋਜ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ, ਮਾਨਸਿਕਤਾ, ਸਿਹਤ, ਧਿਆਨ, ਅਤੇ ਡਿਸਕਨੈਕਟ ਅਤੇ ਅਨਪਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਿਧਾਂਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ "Let Them" ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਟੈਟੂ ਬਣਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਯੋਗ ਹੈ। ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਭੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
ਪਰ ਆਓ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਦਰਜੇ ਉੱਪਰ ਲੈ ਚੱਲੀਏ।
ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਦਾ ਖੰਘਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਖਰਕਾਰ ਜਹਾਜ਼ ਤੋਂ ਉਤਰ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧੋਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।
ਪਰ ਉਦੋਂ ਕੀ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਅ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ... ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਅਧਿਆਇ 4

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇਣ ਦਿਓ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ "Let Them and Let Me" ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੀ? ਖੋਜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ #1 ਕਾਰਨ ਹੈ - ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਨੇਜਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਓਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦਾ।
ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ, ਕੰਮ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਫਲਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਰੁੱਖੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ, ਪੈਸਿਵ-ਹਮਲਾਵਰ ਈਮੇਲਾਂ, ਇੱਕ ਮਾਈਕ੍ਰੋਮੈਨੇਜਿੰਗ ਬੌਸ, ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣਦੇ, ਅਣਗੌਲਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਨਾ ਦੇਖਣਾ, ਝੂਠੇ ਵਾਅਦੇ, ਅਚਾਨਕ ਛਾਂਟੀ, ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਸਟਾਫ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਹੋਣਾ - ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮੈਨੇਜਰ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰੋ। ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ "Let Them There" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੌਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ?
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਪਡੇਟ ਮੰਗਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਜਵਾਬ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਇਸ ਸਾਲ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਮੁਨਾਫਾ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ" ਅਤੇ "ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ" ਪਰ "ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਮੁੱਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ" ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼, ਨਿਰਾਸ਼, ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ, ਵਿਰੋਧੀ, ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਡਾ. ਅਦਿਤੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਰਿਕਾਰਡ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਬਰਨਆਉਟ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹੈ: ਲੋਕ ਕੰਮ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਅ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤਨਖਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਪਰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਬੇਵੱਸ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੌਸ ਨੂੰ ਉਹ ਤਰੱਕੀ ਦੇਣ ਲਈ "Let Them There" ਥਿਊਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ?
ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਣ ਦਿਓ।
ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਣਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ। ਅਤੇ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।
ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ: ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਅਰ ਲਈ ਕੌਣ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ? ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੋ।
ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੌਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਦੇਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਵਧਾਏਗਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਤਾਰੀਫ਼ਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਣ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਤਨਖਾਹ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਤਰੱਕੀ ਜਾਂ ਸਿਰਲੇਖ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਡੈਸਕ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਚੁਣਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਕਿਉਂਕਿ, ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕੀ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਗਲ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਬਾਰੇ ਰਣਨੀਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ।
ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੂਰਖ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਰਤਣੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇਹੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਆਣੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਨੌਕਰੀ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਫਸੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਝੂਠ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਚਾਹੋ ਨੌਕਰੀ, ਰਿਸ਼ਤਾ, ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਡੇਟ, ਇੰਟਰਵਿਊ, ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਪਰ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਆਪਣੇ ਬੌਸ ਸਟੀਵ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜ਼ੂਮ ਮੀਟਿੰਗ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਲਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼, ਨਿਰਾਸ਼, ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਪਾਵੇ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਿਓ।
ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ "Let Me" ਭਾਗ ਲੈਣ ਦਾ। ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਮੌਕਾ ਲੱਭਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨੌਕਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੇਬਾਕ ਬੌਸ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਨਖਾਹ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਡੈਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਇਸ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਇਕਲੌਤੀ ਕੰਪਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਬੌਸ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਅਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਗੇ।
ਮੈਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦਿਓ।
ਕੀ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਹੈ? ਹਾਂ। ਕੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਹਾਂ।
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ। ਕੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਅਤੇ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਕਰਨਾ ਡਰਾਉਣਾ ਹੈ? ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਰੀਅਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੀਕਐਂਡ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਉਸ ਨੌਕਰੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਓ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ? ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੰਘ ਜਾਣਗੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਓ। ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਕੌਣ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੌਸ ਸਟੀਵ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ

ਆਪਣਾ ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਅਪਡੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੁਣ ਕਿਸਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ? ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੌਸ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਹਰ ਨਾਮ ਨਾਲ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਕੌੜੀ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਦੋਸ਼ੀ ਹੋ - ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚੁਣ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹੋਰ ਕੀ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਰਖ ਬਹਾਨੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੀ ਨੌਕਰੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਰਹੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "Let Me" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਕੀ ਹੈ। "Let Them" ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "Let Them" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "Let Me" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜਾ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ ਹੈ।
ਦੂਜੇ ਦਿਨ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸਟੇਟ ਪਾਰਕ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸੈਰ ਲਈ ਲੈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਇਆ, ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਪਾਰਕ ਰੇਂਜਰ ਮੇਰੇ ਦੋ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਤੂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਹੈਲੋ ਕਹਿਣ ਲਈ ਰੁਕਿਆ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਟੇ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਲ ਚੁੱਕਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਆਈਆਂ ਸਨ ਕਿ ਕੁੱਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਭੱਜ ਰਹੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਸਨ। ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਕੁੱਤਿਆਂ ਲਈ ਰਸਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਮੈਂ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ" ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਾਂਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਤੁਰਿਆ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਮੇਰੇ ਤੋਂ 100 ਫੁੱਟ ਅੱਗੇ ਤੁਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸਦਾ ਕੁੱਤਾ ਪੱਟਾ ਉਤਾਰ ਕੇ, ਸਾਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਭੱਜ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।
ਮੈਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਧਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਐਮੀਗਡਾਲਾ ਚਾਲੂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸ ਕੁੱਤੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮਾਲਕ 'ਤੇ ਲੇਜ਼ਰ ਵਾਂਗ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਵੀ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਪਾਰਕ ਰੇਂਜਰ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਮੂਰਖ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗਾ।
ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਰਿਹਾ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ", ਅਤੇ ਇਹ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੰਜ ਵਾਰ ਕਹਿਣ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ। ਪਰ ਫਿਰ ਉਸਦਾ ਕੁੱਤਾ ਰਸਤੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੀ ਝੁਕ ਗਿਆ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਡਰ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਦੋਂ ਮਾਲਕ ਇਸਨੂੰ ਡੌਗੀ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ 'ਤੇ ਕੁਝ ਪੱਤੇ ਲੱਤ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।
ਬੱਸ ਇਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਵਜੋਂ ਮਸਹ ਕਰਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਹਰ ਵਾਰ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।
ਕੁਝ ਦਿਨ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਆਉਣਗੇ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਸ ਔਰਤ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ, ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਡੌਗੀ ਬੈਗ ਦੇਣ, ਉਸਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕਹਿਣ, ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।
ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਦਿਨ ਆਉਣਗੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਓਲੰਪਿਕ ਦੌੜਾਕ ਵਾਂਗ ਦੌੜਾਂਗਾ, ਉਸਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਾਂਗਾ, ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਕਰਾਂਗਾ।
ਕੁਝ ਪਲ ਅਜਿਹੇ ਆਉਣਗੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਹਿਲਾ ਕੇ ਕਹਾਂਗੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕੁੱਤੇ ਨੇ ਗੜਬੜ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਮੈਨੂੰ ਵੱਡਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ ਦੇਵਾਂਗੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੈਗੀ ਲੈ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਚੁੱਕਾਂਗੀ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਕਾਰ 'ਤੇ ਮਲ ਦਿਆਂਗੀ (ਉਹ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ਾਕ ਸੀ)।

ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ ਜੋ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕੇ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਛੱਡਦਾ ਹਾਂ ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਨੇਤਾ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ।
ਹੋਰ ਵੀ ਦਿਨ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚੱਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਪਾਰਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਔਰਤ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੇਂਜਰ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕੇ।
ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ Let Me ਵਿਕਲਪ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਥੇ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਚੁਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਮੈਂ ਉਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਰਸਤੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕੌਣ ਬਣਾਂਗਾ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵਾਂਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ।
ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਮੁੱਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਲ ਕੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ।
"ਲੇਟ ਮੀ" ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ? ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਹੋਵੇ? ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਵਾਲ।
ਇਹਨਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ", ਇੱਕ ਵਿਰਾਮ ਲਓ, ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: ਕੀ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ? ਜਾਂ ਕੀ ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕੇ। ਬੈਠ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।
ਜੇ ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਣੋ ਜਿਸਦੀ ਹਰ ਕੋਈ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹੀ 'ਲੇਟ ਮੀ' ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਾਰਗਰੇਟ ਮੀਡ ਦੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣੀ ਪਸੰਦ ਹੈ: "ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ, ਵਚਨਬੱਧ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਮੂਹ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਦਰਅਸਲ, ਇਹ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਬਦਲੀ ਹੈ।"
ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਸਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰੋ।
ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ Let Them Theory ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਵੱਡੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ ਰਾਹੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਇਹੀ 'ਲੇਟ ਮੀ' ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਇਹੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸੱਚੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇਖੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਤੋੜ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਤੇ, ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦਿ ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਕੀ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਰਬਾਨ ਬਣ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰੋਂ ਲੰਘਣ ਦਿਓ; ਨਾ ਹੀ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਮਲ ਚੁੱਕਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਾਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਹੁਦੇ ਲਈ ਚੋਣ ਲੜਨੀ ਪਵੇਗੀ।
ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜਾਂ ਮੁੱਦਾ ਲੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਤਾਂ ਆਓ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜਾ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕੋ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
1. ਸਮੱਸਿਆ: ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ
ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਬਚਦੀ।
2. ਸੱਚਾਈ: ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉੱਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੀਸੈਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਜੈਕ ਨਾ ਕਰਨ।
3. ਹੱਲ: "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "Let Them" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "Let Me" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੀਸੈਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

[illegible] of [illegible] and [illegible]

ਅਧਿਆਇ 5

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚਣ ਦਿਓ।

ਕਵਿੱਤਰੀ ਮੈਰੀ ਓਲੀਵਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਵਿਤਾ "ਦਿ ਸਮਰ ਡੇ" ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ: "ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਜੰਗਲੀ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ?"
ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮੈਰੀ ਓਲੀਵਰ ਦੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਕੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪਤਾ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਰਾਏ ਹੋਵੇਗੀ।
ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਅਧਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਜੰਗਲੀ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਮੈਨੂੰ। ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ।
ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਕੈਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
ਇਹ ਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨਤਾਵਾਦ ਨਾਲ ਅਧਰੰਗੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।
ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਗੱਲ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਦਲੇਰੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਆਫ਼ੀ ਦੇ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਣਗੇ।

"ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜਾਗਣ ਦੀ ਘੰਟੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਕਿ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।" "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।" "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਰਾਜ਼ ਕਰਨ ਦਿਓ।" "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਰੱਖਣ ਦਿਓ।" "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚਣ ਦਿਓ।" "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਿਓ।"
ਇਸ ਵੇਲੇ, ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਡਮੈਪ ਵਜੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਖੱਬੇ ਜਾਂ ਸੱਜੇ ਮੋੜ ਨੂੰ ਇਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ ਜਾਂ ਕਹਿਣਗੇ, ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਮੋੜ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ ਅਤੇ ਕਹਿਣਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
ਆਪਣੇ ਹਰ ਕਦਮ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਸੋਚਣ ਦਿਓ ਜੋ ਉਹ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਸ ਬੋਝ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਦੇ ਕਹਿਣ, ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਛਤਾਵਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸੋਚਣ ਦਿਓ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਓਨੀ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗੀ।
ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦਿਓ? ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ?
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਂਦੇ? ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਚੁਣੌਤੀ, ਦੌੜ ਜਾਂ ਸਾਹਸ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਰਸ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਤਸਵੀਰ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
ਉਹ ਆਖਰੀ ਵਾਲਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੇਰੇ ਲਈ ਘਰ 'ਤੇ ਆ ਗਿਆ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।
ਦਸ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਕ ਬੁਲਾਰੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੀ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਬੋਲਣ ਦੇ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਸੀ। ਅਤੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਵਾਂਗ, ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ, ਮੈਂ ਛੋਟੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਸੀ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕੰਮ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੀਰੋ ਰਿਟਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੋਣ ਲੱਗੀ ਕਿ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬੀਤ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ ਇਹ ਭਾਸ਼ਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।
ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਸੀ, ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਵੱਡੇ ਵਿੱਤੀ ਕਰਜ਼ੇ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕਰਕੇ ਪੈਸਾ ਕਿਵੇਂ ਕਮਾਉਣਾ ਹੈ।
ਮੈਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਉੱਦਮ, ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਹਸਟਲ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਮੈਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਫਸਿਆ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ "ਮੈਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।" ਇਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਰ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਾਪੀ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਨੇ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਇਸ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਿਲੱਖਣ ਬਣਾਉਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਪਹੀਏ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਵਰਤੋ।
ਇਹੀ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਹਰ ਸਫਲ ਬੁਲਾਰਾ ਉਹੀ ਤਿੰਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ।
ਇੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ:
1. ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬਣਾਓ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਖ ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਵੀ।
2. ਪਿਛਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਯੋਜਨਾਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਾਓ।
ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ:
3. ਔਨਲਾਈਨ ਬੋਲਣ ਬਾਰੇ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ। ਸਮਾਗਮਾਂ ਤੋਂ ਫੋਟੋਆਂ ਪੋਸਟ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਗਰੀ ਪੋਸਟ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਗਮ ਯੋਜਨਾਕਾਰਾਂ ਨਾਲ
ਫੋਟੋਆਂ ਪੋਸਟ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਉਹ
ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ
ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋ। ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਉਹ ਹੈ ਜੋ
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਇੱਕ-ਪੰਨੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਣ।
ਇਹੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ, ਉਸ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਲੈਸ, ਮੈਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਦਾਅ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਰਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਪਰ ਕੀ ਮੈਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ? ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬਣਾਈ। ਹਾਂ, ਮੈਂ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਪੱਤਰ ਮੰਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਾ ਦਿੱਤਾ। ਪਰ ਕੀ ਮੈਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤਾ? ਨਹੀਂ।

ਉਸ ਸਮੇਂ, ਮੇਰਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਿੱਜੀ ਸੀ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੈਲਫੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਫਾਲੋਅਰ ਦੋਸਤ, ਸਾਬਕਾ ਸਹਿਪਾਠੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਸਨ। ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਕ ਸਪੀਕਰ ਬਣਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤੱਥ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਪੋਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਹ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।
ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਫੋਟੋਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਚੈਨਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
ਮੈਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਾਰੇ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਾਲ ਲੱਗ ਗਏ। ਕਿਉਂ?

ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ।
ਤੂੰ ਕਿਸ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਸੀ, ਮੇਲ? ਮੇਰੇ ਦੋਸਤੋ।
ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਬਾਰਬਿਕਯੂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਮੇਰਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਗੇ।
ਉਹ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ? ਉਸਨੂੰ ਬੋਲਣ ਲਈ ਕੌਣ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਿੰਨਾ ਝੂਠਾ।
ਮੈਂ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਇਵੈਂਟ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠਾ ਮਾਰ ਕੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਚੁਣਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਡਰ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਕੈਪਸ਼ਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਸੀ: ਕੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੰਕਾਰੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਕੈਪਸ਼ਨ ਕਾਫ਼ੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੈ? ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਪੋਸਟ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਅਨਫਾਲੋ ਕਰਨਗੇ? ਕੀ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਖਾਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਫਿਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਕਿ ਇਹ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸੰਪੂਰਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਕਰਸ਼ਕ, ਅਤੇ ਮਾਰਕੀਟੇਬਲ ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਕੈਪਸ਼ਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਕੀਤੀ - ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ

ਮੈਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨਾ ਸੋਚੇ
- ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹਾਂ।
ਮੈਂ ਸੈਂਕੜੇ ਡਰਾਫਟ ਪੋਸਟਾਂ ਬਣਾਈਆਂ। ਅਤੇ ਉਹ ਬਸ ਉੱਥੇ ਹੀ ਬੈਠੀਆਂ ਰਹੀਆਂ, ਮੇਰੇ ਡਰਾਫਟਾਂ ਵਿੱਚ... ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਝਟਕਾ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਨੂੰਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚਦਾ; ਅਤੇ ਜੇ ਓਨੇ ਲਾਈਕਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿੰਨੇ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਓਨੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਮਿਟਾ ਦਿੰਦਾ।
ਇਸ ਮੂਰਖਤਾ ਭਰੇ ਡਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ- ਸਮਾਂ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਦੀ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ। ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲੋਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ। ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹੁਣ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਵਧੇਰੇ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ, ਕਰਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਾਹਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ। ਕੀ ਇਹ ਮੂਰਖਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਹ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ "ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ" ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਸੇ ਡਰ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਹੋ।
ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਗੀਤ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੀਡੀਓ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੂਟ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਫੋਟੋ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੈਂਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰ ਫੋਟੋ ਵਿੱਚ "ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਪਾਸੇ" ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ। ਔਨਲਾਈਨ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ ਦਿਖਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲੀ ਦੇਖਣ।
ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੋਸਟ ਨੂੰ ਐਡਿਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਚੁੱਪ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਫੋਟੋ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਲਗਾਤਾਰ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ, ਐਡਿਟ ਕਰਨਾ, ਡਿਲੀਟ ਕਰਨਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ, "ਕੀ ਇਹ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?" ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ ਨੂੰ ਹੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਗਲਪਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਵੀ ਕੀਤਾ।
ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਲਾਹਾਂ ਬੇਕਾਰ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ "ਪਰਵਾਹ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿਓ"। ਪਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਡਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਕੁਚਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਇਨਕਲਾਬੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਓਗੇ: ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਓ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਓ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਰਾਇ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤੋਂ ਡਰਨਾ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਮੈਂ ਫਿਰ ਕਹਾਂਗਾ: ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣਗੇ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੋ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸੋਚਣ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਔਸਤ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 70,000 ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੇਤਰਤੀਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਹਾਸੋਹੀਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਰਬਾਦ ਕਰੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅੱਧੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ 'ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ' ਇੰਨੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀਕਾਰੀ ਹੈ।
ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਡਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ, ਮੈਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚਣਗੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹਨ।
ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
ਅਤੇ ਵੈਸੇ, ਜੋ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ... ਹਰ ਰੋਜ਼! ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ! ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਵਾਂਗਾ।
ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਾਦ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਤੂੰ ਘਿਣਾਉਣਾ ਹੈਂ। ਮੈਂ ਕ੍ਰਿਸ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਪਰ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
ਮੇਰੇ ਕੁੱਤੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹੀ ਹਾਲ ਹੈ। ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਮੇਰਾ ਕੁੱਤਾ, ਹੋਮੀ, ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਉਹ ਮੇਰਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਾਗਲਾਂ ਵਾਂਗ ਪੈਂਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ: ਉਸਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
ਮੇਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਧੀ, ਸੌਅਰ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਫ੍ਰੀਕ ਹੈ; ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੱਦੀ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ OCD ਸਫਾਈ ਸਪਿਰਲ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਾਕੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।
ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਧੀ, ਕੇਂਡਲ, ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਫੇਸਟਾਈਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਸਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਗੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਹੋਰ ਕੱਪੜੇ। ਪਰ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਪੁੱਤਰ, ਓਕਲੀ, ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰੁੱਖਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
ਵੈਸੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜੋ ਉਹ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ: ਗੜਬੜ ਵਾਲਾ, ਅਸੰਗਠਿਤ, ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਾਲਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੋਸਤਾਨਾ, ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ, ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੇਰ ਨਾਲ, ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ—ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। (ਸੌਅਰ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਵਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਰੜੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਡਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ—ਪ੍ਰਸੰਗ ਲਈ ਇਹ ਸੰਸਕਰਣ 11.0 ਹੈ।)
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਜਨਬੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇੱਕ ਹਕੀਕਤ ਹੈ।
ਇਸਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੱਚਾਈ ਹੈ: ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਾਏ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਸੋਚ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਮੌਤ ਤੱਕ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ! ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਾੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਵਿਚਾਰ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸਵਾਰਥੀ ਹਨ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਮੇਰਾ ਨੁਕਤਾ ਸਿੱਧਾ ਹੈ: ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ

ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਜਾ ਰਹੇ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 12 ਵੀਂ ਵਾਰ ਹੱਥ-ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟਣ ਦਿਓ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੋਵੇ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਜੰਗਲੀ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਉਹ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।
ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਮੁਕਤੀਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਕੀ ਸੋਚੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਡਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸੰਪੂਰਨਤਾਵਾਦ ਦੁਆਰਾ ਅਧਰੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਣੇ ਤੋਂ ਇੰਨੇ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋਖਮ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ? ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?
ਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਲਾਕ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਕੱਟਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਟੀਮ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਰਾਏ ਹੋਵੇਗੀ? ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਰਾਏ ਹੋਵੇਗੀ। ਤਾਂ ਕੀ?
ਇਹ ਮੂਰਖਤਾ ਭਰਿਆ ਡਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ, ਜੋਖਮ ਲੈਣ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣਨ ਅਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਣਗੇ। ਕਿੰਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ।
"ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਦਲੇਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਕੀ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇਣਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੋਚਣ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ—ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਮਤੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਜੰਗਲੀ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ।
ਅੱਜ ਤੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦਿਓ।

"ਪਰ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚਣ।"

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ: ਪਰ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚਣ, ਮੇਲ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ। ਮੈਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ। ਪਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਦਾ ਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਰੋਤ ਹੈ।
ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। (ਕਿਸ ਲਈ?)
ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਿਆਣਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। (ਕਿਸ ਲਈ?)
ਉਹ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। (ਕੌਣ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ?)
ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। (ਤਾਂ?)
ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਾਂ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। (ਕੌਣ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ?) ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ? (ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।)
ਕੀ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਬੁਰਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ? (ਕਿਸਨੂੰ?)
ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਆਮ ਡਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਮੈਂ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ: ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣਗੇ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ। ਇਸੇ ਲਈ 'ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ' ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਅ ਪੱਖੋਂ ਜੀਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਹਮਲੇ 'ਤੇ ਉਤਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੱਚਾਈ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਰੱਖੋ।
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਮਾਣ ਹੋਵੇ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁੱਲਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਜੋਖਮ ਲੈਣ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਦਿਓ ਜਿਸ ਵੱਲ ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਮੈਨੂੰ ਮੋੜ ਰਹੀ ਹੈ।
ਉਹ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਹਾਦਰ ਬਣਨਾ, ਜੋਖਮ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।
ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਜੋ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਪਹਿਨੋ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸਰਫਿੰਗ ਕਰੋ। ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਓ। ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਘੁੰਮਣ ਜਾਓ। ਇੱਕ ਕੁੱਤਾ ਲਓ। ਯਾਤਰਾ ਬੁੱਕ ਕਰੋ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਲਿੰਗਕਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ। ਉਹ ਰਸਤਾ ਅਪਣਾਓ ਜਿਸ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ।
ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ "Let Them Theory" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ, ਇਸ ਡਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਧੱਕ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ।
ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "Let Them" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਸਾਰੇ ਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਭਟਕਣਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਡੂੰਘੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ: ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼, ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਜਤਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਚਾਈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਲੱਖਣ ਰਸਤਾ।
ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਉੱਥੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਸ ਇਸ ਸਾਰੇ ਡਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ "Let Them Them Theory" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਬੋਝ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਡ ਮੈਪ ਵਜੋਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰੇ।
ਅਤੇ ਇਹੀ ਰਾਜ਼ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਤਾਕਤ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਅਜਿਹੇ ਫੈਸਲੇ ਲਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ
ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤੇ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਇੱਥੇ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੁਆਰਥੀ ਜਾਂ ਨਾਰਸੀਸਿਸਟਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲੰਘੋ ਜੋ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਰਬਾਨ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੇਪਰਵਾਹ ਬੁਲਡੋਜ਼ਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਨ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਅਸਤ ਵੀਕਐਂਡ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਵਾਲਾ ਜਨਮਦਿਨ ਮਨਾ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਵੀਕਐਂਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਪਾਰਟੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦੀ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨੀ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਉੱਥੇ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਤੁਸੀਂ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਘਰ ਆਓਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਬੱਚਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਪੋਤਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਲਈ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਰਾਤ ਦੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਉੱਤਰ ਵੱਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸਵਰਗ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ।
ਤੁਸੀਂ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਹੱਸਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬੋਤਲ ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਜ਼ਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ, ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਉੱਠਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਦੇ ਹੋ, ਪਸੀਨਾ ਵਹਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਨੋਟ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਕੀ ਵੀਕਐਂਡ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਵੀਕਐਂਡ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਹੋਰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਤਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ), ਜਨਮਦਿਨ ਵਾਲੀ ਕੁੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਸੀ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ: "ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਰਾਤ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਆਉਣ ਦੀ ਖੇਚਲ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ।" ਉਸਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ।
ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਹੋ - ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭੁੱਖਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ। ਤੁਸੀਂ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਭਰੀ ਕਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੈ, ਉਹ ਹੰਝੂਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ।
ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਫੁਸਫੁਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, "ਤੇਰੀ ਦਾਦੀ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੱਲ੍ਹ ਰਾਤ ਆਈ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਨਹੀਂ ਸੀ।" ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਅੱਗੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਸਾਨੂੰ ਦਸ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।"
ਉਸਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ।
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹਾਂ: ਪਹਿਲਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਕੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਸੋਚਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
ਦੂਜਾ - ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤਾ ਹੈ - ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਬਣੋ ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।
ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ "Let Them Theory" ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦਿਓ।
ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਜਨਮਦਿਨ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ, ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਜਨਮਦਿਨ 'ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਨਾ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਸਮਝਣ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਜਨਮਦਿਨ 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਘਰ ਨਾ ਜਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਘਰ ਜਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਚਲੇ ਗਏ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚੇ। ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਗਏ ਫੈਸਲਿਆਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਅਤੇ ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ ਇਸ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ "ਦੋਸ਼ੀ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਖਲਨਾਇਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਜਾਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋ।
ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਿੱਧੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦੇਣਾ ਹੈ।
ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਏ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਰਾਇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਅ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਮੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?
ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਗਿਆ ਹਾਂ।

ਅਧਿਆਇ 6

ਔਖੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰੀਏ

ਮੇਰੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ, "ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਨੂੰ ਅਜਨਬੀਆਂ, ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੀਚਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਹਾਜ਼ ਤੋਂ ਉਤਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਪਰ ਪਰਿਵਾਰ? ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈ ਘਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੇ। ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸਿੰਗਲ ਕਿਉਂ ਹੋ। ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਅਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਿਹਤਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਾ ਦੇ ਕੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ, ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਬਰਬਾਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ

ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਖੁਸ਼ ਮਿਸ਼ਰਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ ਇੱਕ ਮਤਰੇਏ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਨੇਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੇਮ-ਚੇਂਜਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਗ ਮਨਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ (ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ) ਇੱਕ ਖ਼ਤਰੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਦਿਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਰਾਦੇ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
ਇਹ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਮਤਰੇਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਮਝ, ਕਿਰਪਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ; ਉਹ ਉਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਸੋਗ ਵੀ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ।
ਵੱਡੇ ਸੰਦਰਭ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ "ਮੈਨੂੰ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਿਓ" 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦ ਬਾਲਗ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਪਾ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਸੀਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ।
ਮਤਰੇਏ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਤਰੇਏ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇਹ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਔਖੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਸਹਿਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ "ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਅਤੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਟੂਲ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੰਦਰ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਸੀ, "ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨਾ ਹੁੰਦਾ।" ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣਨ ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ

ਹੈ। ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਮੁੱਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ।
ਤਾਂ, ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ? ਮੈਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਇੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਓ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਤੇਲੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਬੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਅਤੇ ਫਿਰ, ਮੈਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਹਵਾਲੇ ਦਾ ਫਰੇਮ
ਮੇਰੀ ਦੋਸਤ ਲੀਜ਼ਾ ਬਿਲੀਯੂ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀ ਲੇਖਕ, ਵੂਮੈਨ ਆਫ਼ ਇਮਪੈਕਟ ਪੋਡਕਾਸਟ ਦੀ ਹੋਸਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕੰਪਨੀ ਕੁਐਸਟ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਦੀ ਸਹਿ-ਸੰਸਥਾਪਕ ਹੈ, ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਫਰੇਮ ਆਫ਼ ਰੈਫਰੈਂਸ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰ ਬਾਰੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਬਾਰੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਨਕਾਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਗਿਆ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ।
ਸਾਡੇ ਗਲੋਬਲ ਪੋਡਕਾਸਟ ਦਰਸ਼ਕ ਫਰੇਮ ਆਫ਼ ਰੈਫਰੈਂਸ 'ਤੇ ਪਾਗਲ ਹੋ ਗਏ ਜਦੋਂ ਲੀਜ਼ਾ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਿਸਨੇ ਉਸਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਫਰੇਮ ਆਫ਼ ਰੈਫਰੈਂਸ "ਉਸ ਲੈਂਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਕੋਈ ਕੁਝ ਦੇਖਦਾ ਹੈ" ਕਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ ਨਾਲ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ, ਕ੍ਰਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਪਾਗਲ ਸੀ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਖੁਸ਼ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ, ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਓਨੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਜਾਪ ਰਹੀ ਸੀ ਜਿੰਨੀ ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਿਵੇਂ ਉਸਨੇ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਹੋਵੇ।
ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਪਰ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਚੁਣਿਆ, ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੀ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਕੀਤਾ ਸੀ।"
ਉਸ ਸਮੇਂ, ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਕਰਾਂ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਪਾਗਲ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਉਹ ਮੇਰਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਤੇਰੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਚੁਣਦੀ," ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
ਮੈਂ ਕ੍ਰਿਸ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਲਿਆ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੰਮੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਦਾ ਇਹ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਔਖਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ।
ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਗਿਆ, ਅਤੇ 30 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਕ੍ਰਿਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ, "ਕ੍ਰਿਸ, ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਜਵਾਈ ਹੈਂ" (ਉਹ ਉਸਦਾ ਇਕਲੌਤਾ ਜਵਾਈ ਵੀ ਹੈ)।
ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੇਵੀਗੇਟ ਕੀਤਾ? ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ "Let Them Theory" ਅਤੇ ਇਸ ਟੂਲ, "Frame of Reference" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਮਝ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਸਲ ਗੇਮ-ਚੇਂਜਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਰਾਏ ਨਾਲ ਅਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮੇਰੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ।
ਦੇਖੋ, ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਕ੍ਰਿਸ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਕ੍ਰਿਸ ਪੂਰਬੀ ਤੱਟ ਤੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ ਸੈਟਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਮਿਡਵੈਸਟ ਘਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾਵਾਂਗਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮੰਮੀ-ਡੈਡੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਰਹਾਂਗਾ।
ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਗਈ। ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ 17 ਸਾਲ ਦੀ

ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੈਨਸਸ ਵਿੱਚ ਕਾਲਜ ਜਾਣ ਲਈ ਨਿਊਯਾਰਕ ਦੇ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਛੱਡ ਗਈ ਸੀ। ਉਹ ਉੱਥੇ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਉਹ 19 ਸਾਲ ਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਸੀ।
ਇਹ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੇ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਨੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਉਹੀ ਹੋਇਆ ਜੋ ਹੋਇਆ। ਦਰਅਸਲ, ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਦਾਦੀ ਨੇ ਮੇਰੀ 19 ਸਾਲਾ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।"
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕਿੰਨੇ ਛੋਟੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਉਹ ਕੈਨਸਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਦਾ ਜੀਉਂਦਾ ਤਜਰਬਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਇੰਨੀ ਦੂਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਉਸਦੇ ਹਵਾਲੇ ਦਾ ਫਰੇਮ ਬਣਾਇਆ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸਮਰਥਨ ਨਾ ਹੋਣਾ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ।
ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੇ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਮੰਮੀ-ਡੈਡੀ ਆਖਰਕਾਰ ਮਿਸ਼ੀਗਨ ਵਿੱਚ ਸੈਟਲ ਹੋ ਗਏ, ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦੇਖਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮੈਂ, ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ, ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਭਰਾ ਸੀ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਾਡਾ ਚਾਰ ਜੀਆਂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪਰਿਵਾਰ।
ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪੂਰਬੀ ਤੱਟ 'ਤੇ ਕਾਲਜ ਜਾਣ ਲਈ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਿਆ, ਤਾਂ ਇਸਨੇ ਜ਼ਰੂਰ ਇਹ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਵਾਂਗਾ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਪੂਰਬੀ ਤੱਟ ਤੋਂ ਹੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸਨੇ ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਡਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਮਿਡਵੈਸਟਰਨ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਘਰ ਨਹੀਂ ਜਾਵਾਂਗਾ।
ਅਤੇ ਇਹੀ ਹੋਇਆ। ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਡਰ ਸੱਚ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਦੇ ਫਰੇਮ ਆਫ਼ ਰੈਫਰੈਂਸ ਤੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖੇਡਦੇ ਦੇਖਿਆ। ਮੈਂ ਦੂਰ ਜਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕਦੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਆਵਾਂਗਾ।
ਅਤੇ ਉਹ ਸਹੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਮਿਸ਼ੀਗਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੈਟਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂ। ਤੀਹ ਸਾਲ

ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕ੍ਰਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਸੀ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੰਮੀ ਦੇ ਫਰੇਮ ਆਫ਼ ਰੈਫਰੈਂਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਨਾਰਾਜ਼ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਉਸਨੇ "ਮੇਰਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।"
ਮੈਂ ਹੁਣ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸਨੇ ਮੇਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ - ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਧੀ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਦੂਰ ਰਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਰਸਤਾ ਦੇਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰੇ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੋਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਵੀ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਧੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਦੇ ਦੇਖਣਾ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਚੁਣਾਂਗੀ।
ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਧੀ ਸੌਅਰ ਯੂਰਪ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰੇ ਅਤੇ ਪੈਰਿਸ ਵਿੱਚ ਰਹੇ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੀ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇਗੀ? ਨਹੀਂ। ਇਹ ਅਸਹਿਯੋਗੀ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣਸ਼ੀਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਾਪੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਣਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੀ ਰਾਏ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਧੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਸਹਿਯੋਗੀ ਲੱਗੇਗਾ।
ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਧੀ ਕੇਂਡਲ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਸਮੇਂ LA ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਸੈਟਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਓਨਾ ਨਹੀਂ ਦੇਖਾਂਗੀ ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਦੇਖਾਂਗੀ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇੱਥੇ ਪੂਰਬੀ ਤੱਟ 'ਤੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ।
ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਰਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸੌਅਰ ਨੂੰ ਪੈਰਿਸ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਂਡਲ ਨੂੰ LA ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਪਾਲਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।
ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਇਹ ਰਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਪੂਰਬੀ ਤੱਟ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚੁਣਦੀ। ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਿਆ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ।

ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਂ "Let Them There" ਥਿਊਰੀ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ 30 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਕਿਉਂ ਝਿਜਕਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ; ਇਹ ਦੁੱਖ ਸੀ। ਉਹ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਸਹੀ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਸੀ।
ਦਰਅਸਲ, ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਸਹੀ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਰੈਫਰੈਂਸ ਫਰੇਮ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਅੱਖੀਂ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਸੱਤਾ ਦਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ; ਸਮਝ ਸੀ।
ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਇੰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਿਤ ਅਨੁਭਵ, ਜਾਂ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ, ਉਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਸਹੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਿਤ ਅਨੁਭਵ, ਜਾਂ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਏ ਸਹੀ ਹੈ। "ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਦੇ ਨਾਲ, ਸਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸੱਚ ਹੋਣ ਲਈ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਨਾਲ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਸੰਬੰਧ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕੱਟੜਪੰਥੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿੱਜੀ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ Let Them There ਥਿਊਰੀ ਇਸਦੇ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਵੈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
ਇਸ ਲਈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਰੈਫਰੈਂਸ ਫਰੇਮ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਗੱਲ ਪਸੰਦ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਕੋਈ ਕਿੱਥੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਰਾਏ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਏ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੱਚ ਹੋਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਉਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਿਆਰ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ, ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ - ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਮਾਪਿਆਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਹੁਰਿਆਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਤਰੇਏ ਮਾਪਿਆਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਮਾਹੌਲ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝਣਾ ਚੁਣਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ (ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਤਰੇਏ ਪਰਿਵਾਰ) ਜਾਂ ਉਹ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਸਿਸਟਮ ਬਿਹਤਰ ਲਈ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋ।
ਮੈਨੂੰ 'ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ' ਪਸੰਦ ਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੱਚ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ।
ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ, ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਰਾਮੇ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਉਂਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਮਾਣ ਹੋਵੇ।
ਇੱਕ ਗੱਲ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਜੋ ਮੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੀਮਤ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੀ।
ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨੀ ਹੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਗਏ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਜਾਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਿਓ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ਜੋ ਕੋਈ ਪਰੀ ਕਹਾਣੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਵਾਹ ਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੁਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੇ ਜਾਣ, ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ।
ਪਰ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਜੋ ਉਹ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਹੁਰੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ", ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ, ਸ਼ਾਇਦ। ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਹਨ। ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ ਇਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅੱਗੇ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ। ਫਿਰ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸਦਾ ਸਭ

ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗੀ।
ਇਹ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਵਿਲੱਖਣ ਸੰਦਰਭ ਫਰੇਮ ਅਤੇ ਰਸਤਾ ਹੈ।
ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਹੈ "ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।" ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਿਓ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਹਨ।
ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਾਪਸ ਨਾ ਵੀ ਆਵੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ" ਜਾਂ "ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ" ਜਾਂ "ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ" ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਹਿਣਾ।
ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਔਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਡਰੋਂ ਬਚਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ। ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ।
ਤਾਂ ਆਓ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਡਰਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੋਵੇ।
1. ਸਮੱਸਿਆ: ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ
ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਡਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ

ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਡਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ, ਸੰਪੂਰਨਤਾਵਾਦ ਦੁਆਰਾ ਅਧਰੰਗੀ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।
2. ਸੱਚਾਈ: ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਾਏ ਰੱਖਣਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਰਾਏ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਜਾਂ ਭਸਮ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ।
3. ਹੱਲ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸੋਚਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ,
ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ
ਜੋੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ
ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ
ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "Let Them" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚਣ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "Let Me" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਰਾਏ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੀ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜੰਗਲੀ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਓ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਣ ਹੋਵੇ।

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਅਧਿਆਇ 7

ਜਦੋਂ ਵੱਡੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ

ਹੁਣ ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਭਾਵੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਪਰਿਪੱਕਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹੋਗੇ।
ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ। ਦੋਸ਼ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਡਰਨ ਤੱਕ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਤੱਕ ਜਾਂ ਕੀ "ਹੁਣ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ," ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੂਡ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।
ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਡੂੰਘਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੈਸਿਵ-ਅਗਰੈਸਿਵ ਵਿਵਹਾਰ, ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਸਫੋਟ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਝੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਮਾੜੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਡੇ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ 'ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹੋ। ਯਕੀਨਨ, ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਦੇ ਦੋਸ਼-ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਮੰਨਣਾ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੌਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਜਾਂ ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ ਨਾਲ ਹਰ ਗੱਲਬਾਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਉਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ - ਆਪਣੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ?
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਪਰਿਪੱਕਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਦਿਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਖਰੀ ਹੋਵੋਗੇ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁਕਤੀਦਾਇਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖੋਗੇ: ਬਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "Let Them" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਬਿਨਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "Let Me" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਦੋਸ਼, ਗੁੱਸੇ, ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੁਆਰਾ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਆਪਣੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਐਨ ਡੇਵਿਨ, ਪੀਐਚ.ਡੀ. ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ, ਜੋ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਲੇਖਕ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਔਰਤ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਕਦੇ ਮਿਲਿਆ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਦਿਨ, ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।
ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸ਼ਰਤ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸ਼ਾਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ - ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਠ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਈਏ?

ਤਾਂ ਮੈਂ ਐਨੀ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਿਹਾ ਜਿਸਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ:
"ਮੈੱਲ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਠ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੌਥੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸੰਸਕਰਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਅੱਠ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਹੈ। ਅਤੇ, ਪਸੰਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਾ, ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗ ਹਨ।"
ਸੱਚ ਕਹਾਂ ਤਾਂ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਬੈਠਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਬਹੁਤ ਮਤਲਬ ਨਿਕਲਿਆ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ

ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੱਸਣਾ ਤਾਂ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਯਕੀਨਨ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ।
ਜ਼ਰਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਮੀ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਰੋਦੀ ਹੈ? ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚੁੱਪ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸਿਵ-ਅਗਰੈਸਿਵ ਟੈਕਸਟ ਕਿਉਂ ਭੇਜਦਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀ ਭੈਣ ਕਿਉਂ ਭੜਕ ਉੱਠਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ?
ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਲਗ, ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਭਾਵੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ... ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ। ਪਰ ਇੱਥੇ "Let Them Theory" ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ: ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ - ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਹਮਦਰਦ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਪੱਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਪਵੇਗਾ।
ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।
ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹ ਇਕਦਮ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ, ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸਹੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਅੱਠ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਸਹਿਜ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਪਰ ਹੁਣ, "Let Them Theory" ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਪਰਿਪੱਕਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋਗੇ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਾਧਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਅਟੱਲ ਹੈ:

ਬਾਲ ਵਿਵਹਾਰ = ਬਾਲਗ ਵਿਵਹਾਰ

ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਗ ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ
ਬੱਚੇ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਬਾਲਗ ਚੁੱਪ ਇਲਾਜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਰਿਪਕ ਬਾਲਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਸਾਧਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ। ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਇਹ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ, ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਬੇਸ਼ੱਕ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੇਗੋ ਖਰੀਦ ਲੈਂਦਾ। ਜਾਂ, ਮੈਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਭੜਕ ਉੱਠਦਾ ਅਤੇ ਚੀਕਦਾ "ਰੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ!" ਜਾਂ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ, ਅਤੇ ਗਲਿਆਰਾ ਮੋੜ ਲੈਂਦਾ, ਇਸ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਕਿ ਉਹ ਦੇਖਣਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਅਚਾਨਕ ਡਰ ਜਾਂਦਾ, ਅਤੇ ਰੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ।. . ਜੋ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਤਿੰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ।
ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਮੈਂ ਇਹ ਗਲਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਭੜਕ ਉੱਠਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।
ਅਤੇ ਇਹ ਮੈਨੂੰ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤੇ 'ਤੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਾਂ: ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਦਰਅਸਲ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਲੀਜ਼ਾ ਡੈਮੌਰ ਪੀਐਚ.ਡੀ., ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਨਿਊਯਾਰਕ ਟਾਈਮਜ਼ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀ ਲੇਖਕ ਹੈ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ (ਜਾਂ ਬਾਲਗ) ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ 'ਤੇ ਉਦਾਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ।

ਕੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਠ ਸਾਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਲੇਗੋ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਵੈਸੇ, ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰੇਕਅੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਡਾ. ਡਾਮੌਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਢੁਕਵੀਆਂ, ਆਮ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦਬਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ "ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ" ਜਾਂ "ਰੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ" ਜਾਂ "ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ" ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਆਮ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਟਕਾਉਣ, ਬਚਣ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ।
ਡਾ. ਦਾਮੌਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਨਸ਼ੇ, ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ - ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਹੈ ਜੋ ਫਿਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਇਹ ਫਿਰ ਕਹਿਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ: ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਓ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸਾਂ।

ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ
ਆਓ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਮ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਹੀ ਲੈ ਲਈਏ।
ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਉਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਬਾਲਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਸਾਧਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਇਸ ਲਈ, ਉਹ ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਅਕਸਰ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੋਂ ਚੁੱਪ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।
ਅਤੇ ਇਹੀ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਆ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ, ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛੋ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ?" ਅਤੇ "ਕੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?" ਅਤੇ "ਮੈਂ ਕੀ ਗਲਤ ਕੀਤਾ?"
ਉਹ ਚੁੱਪ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਸਾਧਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਉਣ ਅਤੇ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।
ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਸਹੇਲੀ ਸੀ ਜੋ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਹੀ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੀ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਮਿੰਟ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਹਾਲਵੇਅ ਵਿੱਚ ਹੈਲੋ ਕਹਿੰਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਦੀ ਸੀ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੁੱਪ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਗੇ, ਪੀੜਤ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਗੇ, ਜਾਂ ਪੈਸਿਵ ਹਮਲਾਵਰ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਕੋਈ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਹੈ।

ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਰਿਪਕਵ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਟੈਕਸਟ ਲਿਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੀੜਤ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ: ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਸੀ।
ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਅਪਵਿੱਤਰ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪੱਧਰ ਦੀ ਬਹਾਦਰੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਲਈ, ਮੈਂ ਅੱਠ ਸਾਲ ਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਅਪਵਿੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪੰਜ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।
ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਮੇਰੇ ਪਤੀ 'ਤੇ ਭੜਕਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੂਰਖਤਾ ਭਰੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਭੜਕਣਾ। ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੇ ਆਏ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਭ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਅੱਜ ਤੱਕ ਵੀ, ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਲੰਬੇ, ਗੁੱਸੇ ਭਰੇ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ "Let Them Theory" ਕਿਤਾਬ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ "Let Them" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ "Let Them Theory" ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ - ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ। ਇਹ ਔਖਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ

ਫੜਦਾ ਹਾਂ... ਹਰ ਸਮੇਂ। ਅਤੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਗਲਤੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਹੀ ਗੱਲ ਹੈ: ਇਹ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਧਦੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।
ਇਹ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਦਿਨ, ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਰੋਗੇ।
"ਦ ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਹਮਦਰਦ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ "ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸਿੱਧੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੌਕਸਟਾਰ ਦੇ ਦਰਜੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਦੋਸਤ ਕਿਵੇਂ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਖਰਕਾਰ ਇੱਕ ਸਿਆਣੇ ਬਾਲਗ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।
ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ "Let Them There" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉੱਠਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਦਿਓ। ਗੁੱਸੇ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਦੁੱਖ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਉਦਾਸੀ, ਹੰਝੂਆਂ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਦਿਓ।
ਅਤੇ ਫਿਰ, ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਆਪਣਾ ਫ਼ੋਨ ਨਾ ਚੁੱਕੋ। ਟੀਵੀ ਨਾ ਚਾਲੂ ਕਰੋ। ਡਰਿੰਕ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਫਰਿੱਜ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੋਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੈਸੇਜ ਨਾ ਕਰੋ। ਬੱਸ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉੱਠਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਡਿੱਗ ਵੀ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਫਟਣਾ ਹਨ ਜੋ ਭੜਕ ਉੱਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੇ ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਕ ਫਟਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਜਕੜ, ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ।
ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 90 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਉੱਠਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਡਿੱਗ ਜਾਣਗੀਆਂ।
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਰਣਨੀਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀਤੇ ਡਿੱਗਣਾ ਸਿੱਖਣਾ। ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਸਕੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਉਦਾਸ, ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਘਿਣਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਲਹਿਜ਼ਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੁਰਾ ਮੂਡ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਭੁੱਖਾ, ਥੱਕਿਆ, ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਹੇਠ, ਜਾਂ ਇਕੱਲਾ, ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਭਾਵੁਕ ਹੋਵੋਗੇ। ਮੈਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸਦਾ ਮੈਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅ, ਸ਼ਰਾਬ, ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
ਇਹ "ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਹਨ - ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉੱਠ ਰਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ।
ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਦੂਜੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਭਾਵੇਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਵੇ। ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਆਉਣਗੇ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਧਿਆਇ 8

ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਅਕਸਰ ਗਲਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ, ਦ ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਪੋਡਕਾਸਟ ਦੇ ਇੱਕ ਸਰੋਤੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ:
ਮੇਲ, ਮੇਰੀ ਮੰਗਣੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਵਿਆਹ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਦੂਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਅਸੀਂ ਵਿਆਹ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਮੇਰੀ ਮੰਗੇਤਰ ਅਤੇ ਮੈਂ ਲੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਸ ਡਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ, ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗਲਤੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸੱਦੇ ਪੱਤਰ ਜਾਰੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਕਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ। ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਗੁਆ ਦੇਣ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੰਗੇਤਰ ਦਾ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਤੋੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ। ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਣ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੱਦ ਕਰਾਂ?
ਸਵਾਲ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਦਾਅ ਇੰਨਾ ਉੱਚਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ, ਜਵਾਬ ਸਧਾਰਨ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਡਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਜੋ ਗੱਲ ਉੱਪਰੋਂ ਤਰਕਪੂਰਨ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਤਰਕਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਹੋਵੇਗਾ।
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੁਬਿਧਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਪਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।
ਜਿਸ ਲਾੜੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਲਿਖਿਆ ਉਹ ਬੌਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਉਸਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਮੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ।
ਕਿਸੇ ਔਖੇ ਫੈਸਲੇ 'ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖੀ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਪਾਗਲ, ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਦਿਲ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਹੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ।
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਇਹ ਜਿੰਨਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਦਿਲ ਤੋੜਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਤਬਾਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਲਾੜੇ ਦੀ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਲੈ ਲਓ ਜੋ ਆਪਣਾ ਵਿਆਹ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਨੇਹਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਡਰ ਦੀ ਲਹਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।
ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੰਗੇਤਰ ਨੂੰ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, "ਸਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।" ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਉਸਦੀ ਮੰਗੇਤਰ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਗਲਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਦੇ ਦਿਲ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਉੱਠਦੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। "ਪਿਤਾ ਜੀ, ਉਸਨੇ ਇਹ ਸਭ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ," ਉਹ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। "ਉਸਨੇ ਵਿਆਹ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।"

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਤੋੜਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।
ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ - ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ। ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ। ਤਬਾਹ ਹੋਇਆ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ। ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇ।
ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਾਈ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਗਲਤ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਗਲਤ ਨੌਕਰੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਗਲਤ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਇਆ ਹੈ।
ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬੁਲਾਇਆ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮੰਮੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਜਾਂ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਇਹ ਕਬੂਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸੌਖਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਪਰ ਹੁਣ ਆਸਾਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਔਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਨਾਲ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।
ਦਰਅਸਲ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਉਹ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ।
ਤਾਂ, ਕੀ ਲਾੜੇ ਨੇ ਵਿਆਹ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ? ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਹਾਂ। ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਇਹੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਵੀ ਇਹੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਹਰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਹਿੰਮਤ ਵਾਲਾ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਰਿਪਕਵ ਹੋਣ।
ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼, ਭੜਕਾਹਟ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਮੂਡ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚ ਰਹੇ ਹੋ - ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ

ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਟਕਰਾਅ ਉਹ ਟਕਰਾਅ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਗੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੱਕ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਮੇਜਰ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਰਸਤੇ ਚੁਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏਗਾ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਦਲੇਰ ਹੋਵੋਗੇ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਉਣਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ।
ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਿਲ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ - ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਡਾ. ਡੈਮੌਰ ਦੇ ਫਰੇਮ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਥਲ-ਪੁਥਲ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹਨ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਦਿਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।
ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਭਿਆਨਕ ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਔਖਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ?

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲਹਿਰ 'ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖੋ

ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਲਹਿਰ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਰਗੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੇਅਰਾਮੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਹਿਰਾਂ ਵਾਂਗ ਹਨ। ਉਹ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਡਿੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।
ਕੁਝ ਦਿਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਥਿਰ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਦਿਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਰੱਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਤੂਫ਼ਾਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡੁੱਬ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਡੁੱਬੋਗੇ ਨਹੀਂ।
ਕੀ ਵਿਆਹ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਬੁਰਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਹਾਂ। ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਦੁਖਦਾਈ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਵੇਗਾ? ਹਾਂ। ਕੀ ਉਸਦਾ ਡੈਡੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ? ਜ਼ਰੂਰ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਕਮ ਗੁਆ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਗੇ? ਹਾਂ। ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਟੁੱਟ ਜਾਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਗੇਤਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਹਾਂ।
ਉਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਗੁਆਚ ਜਾਣ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋਣਾ ਸੀ।
ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਆਮ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
ਅਖੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਮਝਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਿਉਂ ਲਿਆ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਮਾਣ ਵੀ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹਾਦਰੀ ਦਿਖਾਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।
"Let Me" ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਵੀ ਲੰਘ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾਲੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰੱਖਣ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿਓ।
ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕਣ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਔਖਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜੋ ਹੁਣ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਕੰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਾਏਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਦਿਓ ਜਿਸਦੇ ਮੈਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ।

ਤਾਂ ਆਓ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
1. ਸਮੱਸਿਆ: ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਪਰਿਪੱਕਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਗੁੱਸੇ, ਦੋਸ਼
ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ
ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ
ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।
2. ਸੱਚਾਈ: ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ; ਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਪਵਿੱਤਰਤਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਰਗੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।
3. ਹੱਲ: "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ
ਵੀ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਾਲਗ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ
ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਸਫੋਟ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਲਓ,
ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਚੁੱਕਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੁੱਲਾਂ ਦੇ
ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "Let Them" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਬਿਨਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "Let Me" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਲੱਗੇ।
ਇਹ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਆਣੇ ਬਾਲਗ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]

ਅਧਿਆਇ 9

ਹਾਂ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ: ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਿਆਂਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਗਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਨੂੰਨ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ।
ਤਾਂ ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਗ੍ਰਹਿ ਦਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਧਰੰਗ ਕਰਨ ਦੇਣਾ।
ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਫਲਤਾ, ਕਿਸਮਤ, ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਉਦਾਹਰਣ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਫਲ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਕਰਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਕ੍ਰੌਲ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਘਟੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਸਿਆ, ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਿੱਛੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਧਰੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਆਲੋਚਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿੰਨੀ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਵਾਲੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਵੈ- ਪੂਰਤੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਕਾਰਨ ਅਸਫਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।
ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ। ਅਤੇ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਿਆਂਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਇਹ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਰਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟਿਊਸ਼ਨ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ "ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ" ਜਾਂ "ਵਧੇਰੇ ਸਫਲ" ਪੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਦਮ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵਧੇਰੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵਧੇਰੇ ਸਮਰਥਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਤੱਥ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਜਿੱਤਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਉੱਥੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।
ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਤਾਕਤ ਇਸ ਮੂਰਖ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।
ਇਹ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਯੂਰਪੀਅਨ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਸੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੰਗ ਲੰਬਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੰਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਨੌਕਰੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗਾਇਬ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਕਾਰਡ ਖਿਡਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ, ਇਹ ਉਸ ਹੱਥ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜਿੱਠਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਖੇਡ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਕਾਰਡਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਹ ਚੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਅਤੇ ਦੇਖੋ, ਮੈਂ ਸਮਝ ਗਿਆ ਹਾਂ! ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਹੱਥ ਨੂੰ ਫੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਰਤੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਦਕਿਸਮਤ ਹੱਥ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿ "ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ?" ਆਪਣੇ ਲਈ ਤਰਸ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ, ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਹੈ, ਕਾਰ ਹੈ, ਟਰੱਸਟ ਫੰਡ ਹੈ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੈ, ਦੋਸਤ ਸਮੂਹ ਹੈ... ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਿਰਪੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕੀ? ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਦੇ ਵੀ ਨਿਰਪੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਲੋਕ ਇੰਨੇ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਕਿਉਂ ਸਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਨਹੀਂ? ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਤਰਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੈ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪਿਆਰ ਮਿਲਿਆ; ਉਹ ਬਹੁਤ ਆਕਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਐਥਲੀਟ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
ਪਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਲਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦੇ ਰਹੀ ਹੋਵੇ
"ਪਰ, ਮੇਲ, ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜਨੂੰਨ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹਨ, ਜਾਂ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦਮਾ ਨਾ ਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਤਲਾਕ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ।"
ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਅਟੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਲੇ- ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪਦੇ ਹੋ। ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਲਨਾ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?
ਤੱਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਤਸੀਹੇ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ। ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਤੁਲਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਰਕ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਤਸੀਹੇ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਜਨੂੰਨ, ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁੱਟਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਲਨਾ ਤਸੀਹੇ ਵਰਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਥਿਰ ਗੁਣਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੂਪ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਕੱਦ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ, ਮਾਪੇ, ਮੂਲ ਦੇਸ਼, ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਰੱਬ-ਦਿੱਤ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਥਲੈਟਿਕਿਜ਼ਮ, ਸੰਪੂਰਨ ਪਿੱਚ, ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਪਲਕ ਝਪਕਦੇ ਹੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਿਕ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਕਲਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤਿਭਾ... ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਈਰਖਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਾਰਡ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਡ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ (ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹਨ)। ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਾਦੂਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਾਏਗੀ।
ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ।
ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਮਝੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪਹਿਲੂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਇਸ ਲਈ, ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਤਸੀਹੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬੇਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
ਇਹ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਧੀ, ਸੌਅਰ ਨੂੰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦਿੰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ, ਕੇਂਡਲ

'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੂਪ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੇਂਡਲ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਪਿੱਚ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸੀ।
ਸੌਅਰ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ। ਕੇਂਡਲ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ।
ਪਰ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਸੌਅਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਤਸੀਹੇ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਗੁਆਉਂਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁੱਟਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਾਉਣਾ ਕਿੰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਕੇਂਡਲ ਉਸਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਕੇਂਡਲ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫਿੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ।
ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕੀ... ਉਹ ਸਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ, ਸਪਲੀਮੈਂਟ, ਜਾਂ ਗਾਉਣ ਦੇ ਸਬਕ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਣਗੇ ਜੋ ਸੌਅਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ: ਕੇਂਡਲ ਜਿੱਤ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੌਅਰ ਹਾਰ ਰਹੀ ਹੈ।
ਇਸੇ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਤੁਲਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਤੁਲਨਾ ਇਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮਾਪਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਨ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਹੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖ ਕੇ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿੰਨੇ ਬਿਹਤਰ ਹਨ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਗਦਾ ਪਾਣੀ, ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਸੀਹੇ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤੁਲਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁੱਟਣ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਜਾਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੌਅਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਦੁਖੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਬਚਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ। ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਜਾਂ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਸਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ। ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਹ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।
ਤਾਂ ਆਓ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੋਨੇ ਦੀ ਖਾਣ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 10

ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦੇਣ ਵਰਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ: ਤੁਲਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਿਖਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਲਨਾ ਚੰਗੀ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ, ਕਰੀਅਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬੇਅੰਤ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਦੋਸਤ ਸਮੂਹ ਬਣਾਉਣ ਤੱਕ, ਆਪਣਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੱਭਣ ਤੱਕ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਤੱਕ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਮਨਾਉਣ ਤੱਕ, ਵਿੱਤੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੱਕ; ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰੇਮ ਕਹਾਣੀ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣਾ, ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਸੋਈਆ ਬਣਨਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ; ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਅੰਗੂਠੀ, ਇੱਕ ਫੈਂਸੀ ਘੜੀ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਪੋਰਟਸ ਕਾਰ ਖਰੀਦਣਾ; ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਦਾ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਕਰਨਾ, ਦੂਜਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣਾ, ਆਪਣੇ ਮਤਰੇਏ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣਾ, ਆਪਣੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਵਧੇਰੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਫਾਲੋਅਰਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਬਿਹਤਰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਰੱਖਣਾ, ਇੱਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਸਾਖ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ।
ਮੈਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖੀ ਹੈ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ 95 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ, ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗੱਲਾਂ ਪੱਥਰ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹਨ।
ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੁਝ ਬਿਹਤਰ, ਵੱਡਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੀਆ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਦਿਵਾਉਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਦਿਵਾਉਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਨਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀ ਕਹਾਣੀ ਯਾਦ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਜੇ ਕੋਈ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤੱਕ ਹਰਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹਾਰਾਂ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹਾਰਾਂ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਾਰ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਏਗਾ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਵਧਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਲਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ, ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਸੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਤ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੀਮਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੈ।
ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ। ਖੁਸ਼ੀ, ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਹ ਫਿਰ ਕਹਾਂਗਾ: ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਜਿੱਤ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ।
ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ 8 ਅਰਬ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਲਮਾਰੀ ਹੈ, ਉਸ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੱਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਕੰਪਨੀ ਵੇਚ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਨਿਊਯਾਰਕ ਟਾਈਮਜ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲਾ ਲੇਖਕ ਹੈ, ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ... ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ।
ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਲਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤਣ ਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਤੁਲਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ।

ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰੂ ਰਹੇ ਹਨ।
ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਮੌਲੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਮੌਲੀ ਸੀ।
ਮੌਲੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨਰ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਸਫਲ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਸੁੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਪਿਛਲੀਆਂ ਕੁਝ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਤੇ ਮੈਂ ਜੁੜੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੈਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮੰਗਦੀ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੀ ਸੀ, "ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ।"
ਹਰ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ, ਇੱਕ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਓ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਪੋਸਟ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਇੰਟਰਨ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਛੋਟੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੁਣੋ।
ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਉਦਾਹਰਣ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਬੋਲਣ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੱਸਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ। ਮੌਲੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਫ਼ੋਨ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸ ਸਕਿਆ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਸੀ। "ਮੌਲੀ, ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ?"
ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਹਾਂ। ਬੱਚੇ ਠੀਕ ਹਨ। ਮੈਂ ਨਹੀਂ।"
ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਿਹਾ, "ਕੀ ਹੋਇਆ?"
ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਖੈਰ, ਮੈਂ ਕੱਲ੍ਹ ਰਾਤ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਦੇਖਿਆ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਘਬਰਾ ਗਈ ਹਾਂ।"
ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ? ਓਏ ਰੱਬਾ। ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਗੰਭੀਰ ਹੈ।
ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੌਲੀ ਦੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਮੌਲੀ ਦੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ,

ਉਹ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਗੜਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਊਰਜਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜੁੜੀ।
ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਕੋਈ ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਜਾਂ ਪਿਛੋਕੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਹੁਣ, ਉਹ "ਡਿਜ਼ਾਈਨ" ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਹਨ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ 'ਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲਾਈਕਸ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੌਲੀ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੋ ਗੱਲ ਭੜਕਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਹੁਣ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੂਜੀ ਔਰਤ ਕਿੰਨੀ "ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ" ਹੈ।
ਜਿਵੇਂ ਮੌਲੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ!"
ਇੱਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲੰਬੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੌਲੀ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਠਾਇਆ, ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਬੈਠ ਗਈ, ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੌਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਮੌਲੀ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਕੌਣ ਸੀ? ਇਹ ਚਿੜਚਿੜਾ ਔਰਤ।
ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕੀ। ਉਸਨੇ ਹਰ ਇੱਕ ਟਿੱਪਣੀ ਪੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਔਰਤ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਆਧੁਨਿਕ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੌਲੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅੱਪਡੇਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੂਜੀ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰਕੀਟ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੀ। ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦਿਖਾਇਆ, ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਮੌਲੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕ ਦਿੱਤਾ।
ਉਹ ਮੇਰੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ! ਹਰ ਕੋਈ ਸੋਚੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਸਭ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਜਾਣਦੀ ਹੈ? ਮੈਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ? ਅਰਘਹਹਹਹ!
ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਸਾਹ ਲਿਆ, ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਮੇਲ, ਤੈਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?"
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੋਸਤ ਮੌਲੀ ਨੂੰ ਕਹੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਤੁਲਨਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਸੜਦੇ ਹੋਏ ਪਾਓ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਫ਼ਸੋਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਈਰਖਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਚੰਗਾ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ। ਈਰਖਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸਵੈ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਸੱਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਹੋਰ

ਨੇੜਿਓਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਟੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।
ਇਹ ਔਰਤ ਮੌਲੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਚੋਰੀ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਮੌਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਸ ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਜਿੱਤਾਂ ਮੌਲੀ ਦੀਆਂ ਹਾਰਾਂ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰੋਕਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ। ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਇਹ ਔਰਤ ਮੌਲੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕਾ ਹੈ ਜੋ ਰਾਹ ਦਿਖਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁੰਦਰ ਵੈੱਬ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣੇ ਮੌਜੂਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਛੋਟੇ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਿਖ ਰਿਹਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਇੰਨੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕ ਰਹੇ ਹੋ।
ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਲਨਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ; ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੁੰਦਰ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਉਹ ਟੁਕੜੇ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ।
ਜੋ ਵੀ ਜਾਂ ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਰਖਾਲੂ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਚੰਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨਹੀਂ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੀ ਈਰਖਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਾਂਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਵੱਡੀਆਂ

ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ - ਜਾਂ ਮੌਲੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਬਚ ਰਹੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਇਹੀ ਮੈਂ ਮੌਲੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦਿਓ।
ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤੇ 'ਤੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ: ਇਸ ਔਰਤ ਦੇ ਮੌਲੀ ਦੇ ਛਿੱਲੜ ਹੇਠ ਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੰਨਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਦਰਦਨਾਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਮੌਲੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ "ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਕਰਨ" ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਉਸ ਕੋਲ ਹਰ ਬਹਾਨਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ।
ਹੁਣ ਤੱਕ... ਅਚਾਨਕ, ਇਹ ਚਿੜਚਿੜਾ ਔਰਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੌਲੀ ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ।
ਮੌਲੀ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੀ ਇਸ ਔਰਤ ਕੋਲ ਕੋਈ ਖਾਸ ਫਾਇਦਾ, ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਜਾਂ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਇੰਨੀ ਪਾਗਲ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੜਚਿੜਾ ਔਰਤ ਮੌਲੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਤੱਥ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ: ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਲਨਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਇਸ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਉਹ ਗੁੱਸਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਮੈਂ ਬੋਲਣ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅਧਿਆਪਕ ਹੈ।
ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਬਾਲਣ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੜਕਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾੜਨ ਦਿਓ। ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਦਿਖਾਉਣ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਓ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਤੁਲਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ? ਸਰਲ। ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਕਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੁਲਨਾ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਲਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੈ।
ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਬਹਾਨਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਦੁਹਰਾਓ ਦਿਓ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਕੰਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲਾ ਲੇਖਕ ਜੈੱਫ ਵਾਕਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਸਫਲਤਾ ਦੁਹਰਾਓ ਦੇਣਾ ਹੈ।" ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਸਰਲ: ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਯੂਟਿਊਬਰ ਬਣਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੋਰਿੰਗ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ।
ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿੰਮ ਜਾਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਮਸ਼ਹੂਰ ਕੁਆਰਟਰਬੈਕ ਟੌਮ ਬ੍ਰੈਡੀ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਸੀ, "ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਬਣਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ: ਇਕਸਾਰ, ਦ੍ਰਿੜ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ।"
ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਈਰਖਾ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਦਾ ਜਿਹਾ ਤੱਥ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਬੋਰਿੰਗ, ਔਖੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਪ੍ਰਤਿਨਿਧੀਆਂ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਟੌਮ ਬ੍ਰੈਡੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਖਾਸ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਉਹ ਉਹੀ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ: ਇਕਸਾਰ, ਦ੍ਰਿੜ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ। ਇਹੀ ਮੇਰੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ 1,000 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰਾਜ਼ ਹੈ।
ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਮੌਲੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਇੰਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਫਲ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਰਹੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਉਹ ਖੂਬਸੂਰਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੌਲੀ ਇੰਨੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੀ—ਇਹ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਆਈ। ਉਹ ਔਰਤ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਣਨੀਤੀ ਜੋ ਮੌਲੀ ਨੂੰ ਸਾੜ ਰਹੀ ਸੀ, ਉਹ ਜਾਦੂਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਜਦੋਂ ਮੌਲੀ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਦੂਜੀ ਔਰਤ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਸਿੱਖ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾ ਰਹੀ ਸੀ ਜੋ ਮੌਲੀ ਹੁਣ ਦੇਖਦੀ ਹੈ।
ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨੇ ਗੁੱਸੇ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਇਸੇ ਲਈ ਗੁੱਸਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਲਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸ਼ਰਤ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਗਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਐਰੋਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਚਾਨਕ ਉਹ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਸਟਮ ਬੋਟ ਕਾਰੋਬਾਰ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਇਸੇ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਰਖਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਐਰੋਨ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਸੁਪਰਪਾਵਰ, ਟਰੱਸਟ ਫੰਡ, ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੁਣੇ ਹੀ ਇਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਈਰਖਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ।

ਕਿਸੇ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖ ਕੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਦੇਖ ਕੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਸੁੰਦਰ ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਰੱਖਦਿਆਂ ਦੇਖ ਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਈਰਖਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।
ਇਹ ਪਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦਰਦਨਾਕ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ - ਇਸ ਲਈ ਇਸਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਤੁਲਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕੁਝ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਈਰਖਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਇੱਕ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਟੁੱਟ ਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਪਛਾਣੋ, ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿੱਧਾ ਲੰਘੋ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਡਰ, ਬਹਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਬਹਾਨੇ, ਡਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।
ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕੋਈ ਕੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਧਿਆਇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।
ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਈਰਖਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ 40 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਅਤੇ ਅੱਜ ਦੇ ਕਰੀਅਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਸੀ ਜੋ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਘਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।
ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਂਦੇ ਸੀ, ਮੈਂ ਮੁਰੰਮਤ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਸ... ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ।

ਮੈਂ ਉਹ ਦਿਨ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਾਂਗਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਲੰਬੇ, ਘੁੰਮਦੇ ਡਰਾਈਵਵੇਅ ਨੂੰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਪੂਰੀ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਮੂੰਹ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਪਿਆ। ਘਰ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਸੀ।
ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਲੈ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸਦਾ ਪਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੰਨੇ ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਹਨ?! ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ।
ਬੇਸ਼ੱਕ, ਮੈਂ ਉਸ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਈਰਖਾ ਵੀ ਸੀ। ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸਦੀ ਹੱਕਦਾਰ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਤੀ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਇਸਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ।
ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਲਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵਾਂ, ਬਿਨਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਲਗਭਗ ਝੁਲਸ ਗਿਆ।
"ਇਹ ਉੱਪਰਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੂਲ ਟੇਬਲ ਅਤੇ ਹੈਂਗਆਊਟ ਏਰੀਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਹੁਣ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ," ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ।
ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਅੱਖ ਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੱਸ ਪਏ।
"ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਥੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਸੌਣ ਲਈ ਬੰਕ ਰੂਮ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਇਸਨੂੰ ਇੰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।"
ਮੇਰਾ ਮੂੰਹ ਢਿੱਲਾ ਪੈ ਗਿਆ। ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਘਰ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਰਾਣੀ-ਆਕਾਰ ਦੇ ਬੰਕ ਬੈੱਡ? ਗੈਰਾਜ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਖੇਡ ਕਮਰਾ? ਹੈਲੋ... ਇਹ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰਾ ਸੁਪਨਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ "ਉਹ ਘਰ" ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਣ।
ਟੂਰ ਦੇ ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ, ਵਾਈਨ ਦੀ ਬੋਤਲ ਚੋਰੀ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਰਾਣੀ- ਆਕਾਰ ਦੇ ਬੰਕ ਬੈੱਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਰੀਂਗਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸੀ - ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੋਇਆ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਈਰਖਾ ਨੇ ਉਸਦੀ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦੋਸਤ

ਹੈ, ਹਰ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਹੈ, ਹੁਣ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਮੇਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ।
ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਰਾਤ ਬੀਤਦੀ ਗਈ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚਲੇ ਟੋਏ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕ੍ਰਿਸ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਈਰਖਾ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ... ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਉਸ 'ਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ।
ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਅੱਠ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ, ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੀ।
"ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ," ਮੈਂ ਝੱਟ ਕਿਹਾ। "ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਜਾਣਾ ਪਿਆ?"
ਕ੍ਰਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਕਹੇ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਭਰੀ ਚੁੱਪ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵੱਲ ਚੱਲ ਪਏ।
ਮੈਂ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਇੰਨੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਵਿਆਹ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਇਸ ਪਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਅਣਪਛਾਤਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਇੱਕ ਘਰ ਬਾਰੇ ਸੀ। ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਿਸ ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਗੁੱਸਾ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਸਬਕ ਸਿਖਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।
ਮੈਂ ਉਸ 'ਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ 'ਤੇ ਵੀ ਨਾਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਇੱਛਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਸਫਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਸਫਲਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਘਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਵੀਨ ਬੰਕ ਬੈੱਡ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਕੀਤੀ ਰਸੋਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।
ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਇਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਈਰਖਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸਵੈ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਜਿੱਤਦੇ ਦੇਖ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਿੱਤਣ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੀਆਂ।

ਅਤੇ ਮੈਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਲੱਗ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਬਸ ਉਹੀ ਕੀਤਾ ਜੋ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਕਸਾਰ, ਦ੍ਰਿੜ, ਅਤੇ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਸ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਰੈਪਸ ਲਗਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਮੇਰੇ ਕਵੀਨ-ਸਾਈਜ਼ ਬੰਕ ਬੈੱਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਲੱਗੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
"ਦ ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸੱਚਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਈਰਖਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੀਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉੱਠਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਇੱਕ ਪੈਰ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਹਤਰ ਬਣਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜੀਉਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਸੀ।
ਤਾਂ ਆਓ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀ ਤੁਲਨਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਧਰੰਗ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵਜੋਂ ਵੀ ਵਰਤੋ।
1. ਸਮੱਸਿਆ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿੰਨੀ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਵਾਲੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ
ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਬਰਬਾਦ

ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਧਰੰਗੀ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਸਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨਤਾਵਾਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।
2. ਸੱਚਾਈ: ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਉਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅੱਗੇ ਵਧੇਗਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਜਲਦੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ; ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ।
3. ਹੱਲ: "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ
ਇਸਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਓ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਹ
ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਅਸਾਧਾਰਨ
ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ Let Them ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ Let Them ਨੂੰ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ Let Me ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪੱਤੇ ਖੇਡਣ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਕੇ ਜਿੱਤਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ।
ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਖੇਡ ਜਿੱਤਣ ਦਾ।
ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅੱਧ ਹੁਣੇ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਆਜ਼ਾਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਊਰਜਾ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ - ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਰਾਏ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ - ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।
ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ "Let Them" ਅਤੇ "Let Me" ਕਹੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਜਗ੍ਹਾ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ

ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਉਸ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਉਹ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ "Let Them" ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ।
ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਖੋਜ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਬਾਲਗ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦੋਸਤੀ ਹੋਵੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਵੇ, ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋਣ, ਤੁਸੀਂ ਖੋਜ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀਮਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ, ਬੰਧਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ।
ਇਸ ਵੇਲੇ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼, ਇਕੱਲੇ, ਜਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੰਬੰਧ ਸੰਭਵ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਹ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਪ੍ਰੇਮ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਬੰਧਨ ਤੁਹਾਡੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਧਦੇ-ਫੁੱਲਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦੋਸਤ ਲੱਭਣ, ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਪਿਆਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ ਹੈ।
ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਰਥਪੂਰਨ ਪਲ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਸੰਬੰਧ ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ ਹਨ?
ਜੇ ਤੁਸੀਂ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਨ। ਤਾਂ ਆਓ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ।

[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

[redacted]

[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]
[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]
[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]
[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓਗੇ ਜੋ ਉਹ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਓਨੇ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਗੇ।
— ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ

ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ

ਦੋਸਤੀ

ਅਧਿਆਇ 11

ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸੱਚਾਈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸੀ

ਆਓ ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੀਏ: ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਸ ਮੋੜ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਕਿੱਥੇ ਗਏ?, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨੇੜੇ ਸੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਰਾਮੇ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪਾਰਟੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਦੋਸਤੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭਣਾ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ।
ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਹੁਣ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਸੀ: ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ - ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਦੋਸਤੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਰਥਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦੋਸਤੀਆਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਦੋਸਤ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਹਾਨ ਖਿੰਡਾਉਣਾ
ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਨੇਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੋਸਤੀ ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕ ਖੇਡ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਕਿ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ (ਅਤੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧਦੀ ਵਿਅਸਤ ਅਤੇ ਭਟਕਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲੱਗੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਨੌਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਦੇ-ਪੜਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਨਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਅਧਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ "ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ" ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
"ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਹੋ।
ਤਾਂ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?
ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਪਾਠੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਇੱਕੋ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਇੱਕੋ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਸੀ। ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਬੱਸਾਂ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸਿੱਖਦੇ ਸੀ।
ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ: ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਹਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੀ ਉਹੀ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਸਨ। ਜਨਮਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਤੱਕ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਡਿਊਲ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਕਲੱਬਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ - ਜਿਸ

ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਮੂਹ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ।
ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਦੋਸਤੀ ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕ ਖੇਡ ਹੈ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਇਹੀ ਕਰਦੇ ਸੀ।
ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 20 ਸਾਲਾਂ ਲਈ, ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਖੇਡ ਟੀਮਾਂ, ਕਾਲਜ ਦੇ ਡੌਰਮਿਟਰੀਆਂ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸੋਰੋਰਿਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ।
ਇਸ ਲਈ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਸਾਨ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਡੂੰਘੀ ਦੋਸਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਸੀ।
ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕ ਖੇਡ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਟੀਮ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਸਮੂਹ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਲੱਬ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਪਨ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਉਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਦੋਸਤੀ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ - ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੱਲਦਾ ਰਹੇਗਾ।
ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੂਮ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ 20 ਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਮਹਾਨ ਖਿੰਡਾਉਣਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।
ਦ ਗ੍ਰੇਟ ਸਕੈਟਰਿੰਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ: ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਚਾਨਕ, ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੋਣਗੇ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀ 'ਤੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਅਤੇ ਉਹ ਢਾਂਚਾ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਸੀ।
ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਬਾਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਕੋਈ ਟ੍ਰੈਕ, ਟੈਂਪਲੇਟ, ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ, ਜਾਂ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਲਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਉਹ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ, ਦੂਰ-ਦੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਵੀ ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕੈਲੰਡਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੋ ਦੋਸਤ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ ਚੇਨ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਅਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਕੱਲਤਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਢਾਂਚਾ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ 24/7 ਦੇਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਬਣਾਇਆ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਮੀਦਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਕਿੱਥੇ ਗਏ? ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਪਕੜਦੇ ਹੋ।
ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ-ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਇਸਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਦਾਰ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਓਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਮੈਸੇਜ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬਿਨਾਂ ਬ੍ਰੰਚ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਿਓ।
ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲੋ - ਕਿਉਂਕਿ ਮਹਾਨ ਖਿੰਡਾਅ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਾਪਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸੰਸਕਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਾਪਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਆਰੇ ਦੋਸਤ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਉਪਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਖਾਲੀ ਘਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਦੋਸਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਥੰਮ੍ਹ ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤਿੰਨ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ: ਨੇੜਤਾ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ। ਇਹ ਥੰਮ੍ਹ ਉਹ ਅਦਿੱਖ ਨੀਂਹ ਹਨ ਜਿਸ 'ਤੇ ਹਰ ਦੋਸਤੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਦੋਸਤ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਥੰਮ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਗਾਇਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਥੰਮ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਫਿੱਕੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਨੇੜਤਾ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ। ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ "Let Them Thure" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਦਾਰ, ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਥੰਮ੍ਹ ਨੇੜਤਾ ਹੈ।
ਨੇੜਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ। ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝੋ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਲਈ ਓਨਾ ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਮਰੀਕਨ ਟਾਈਮ ਸਟੱਡੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ 21 ਤੋਂ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓਗੇ।
ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਬਾਲਗ ਦੋਸਤ ਨਾਲ 200 ਘੰਟੇ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੌਫੀ ਡੇਟਾਂ, ਸੈਰ ਅਤੇ ਬਾਰਬਿਕਯੂ ਲੱਗਦੇ ਹਨ! ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਨੇੜਤਾ ਇੰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਥੰਮ੍ਹ ਸਮਾਂ ਹੈ।
ਸਮਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਸ ਅਧਿਆਇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਸੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ 'ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, 21 ਤੋਂ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓਗੇ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ: ਕੰਮ 'ਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਚਾਰ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰੀਰਕ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋ।
ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਧੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਕਹਿੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਮ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦਾ "ਬਰਫ਼ ਤੋੜੋ" ਸਵਾਲ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ "ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਕਿੱਥੇ ਕਰਵਾਇਆ?" ਜਾਂ "ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ?"
ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਸੋਮਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋ ਕੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਇਸੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੋਸਤਾਨਾ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ ਘੁੰਮਦੇ ਨਹੀਂ ਸਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਦੇ ਵੀ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਸਨ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਸੀ।
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮਾਂ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਸ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੋਸਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲ ਛੋਟੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ।
ਕੀ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਦੋਸਤ ਹਾਂ? ਬੇਸ਼ੱਕ! ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਤੱਕ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ! ਪਰ ਉਹ ਦੋਸਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ, ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਥੰਮ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਪਸੰਦ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਦੋਸਤੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਹੈ।
"ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਨੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੈਨੂੰ ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਕੜ ਢਿੱਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਧੋਗੇ, ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣਗੇ। "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ"।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਬਣੇ, ਜਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ, ਤਾਂ ਦੋਸਤੀ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। "ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਤੀਜਾ ਥੰਮ੍ਹ ਊਰਜਾ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਲਿੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਊਰਜਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਚਾਲੂ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਬੰਦ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੌੜਾ ਸੱਚ ਹੈ: ਊਰਜਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਮਾੜੇ ਲਈ, ਅਤੇ ਕਦੇ ਬਿਹਤਰ ਲਈ। ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਨਵੇਂ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲਜ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਲਿੱਕ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਨੁਭਵ ਸੀ। ਫਿਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਕੁਝ ਗਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦੋਸਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
ਸਾਡੀ ਗਲਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ, ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜੋ ਗਲਤ ਹੈ ਉਸ 'ਤੇ ਜਨੂੰਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਸੀ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਹੋਵੋਗੇ।
ਦਰਅਸਲ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ 'ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ' ਸ਼ਬਦ ਨਫ਼ਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ।
ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਗੇ।
ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੋਸਤੀ ਕਦੋਂ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਦੇਣ ਲੱਗ

ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਅਜੀਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕੁਝ ਬੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਮੈਂ ਔਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜਨਾ, ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਸ ਪਲ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਰਿਸ਼ਤਾ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਇਹੀ ਹੋਇਆ। ਅਚਾਨਕ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪਾਇਆ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਦੋਸਤ ਸਮੂਹ ਸਮਝਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲਿਆ।

ਅਧਿਆਇ 12

ਕੁਝ ਦੋਸਤੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਉਂ ਫਿੱਕੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਇੱਥੇ ਕੀ ਹੋਇਆ।
ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉਹ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਾਂ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਮੂਹ ਸੀ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਸੀ।
ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਨ ਜੋ ਇੱਕੋ ਪਬਲਿਕ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਲਗਾਤਾਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਸੱਦੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਲਈ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ ਹਾਂ।
ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਜੋੜੇ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਨੇੜਤਾ ਬਣਾਈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ - ਵੀਕਐਂਡ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ, ਹੈਲੋਵੀਨ ਟ੍ਰਿਕ-ਔਰ-ਟ੍ਰੀਟਿੰਗ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਟਾਊਨ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਕੋਚਿੰਗ, ਐਤਵਾਰ ਦੇ ਬ੍ਰੰਚ, ਫੁੱਟਬਾਲ ਪਾਰਟੀਆਂ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਾਰਬਿਕਯੂ ਕਰਨਾ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ।
ਕ੍ਰਿਸ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ ਸੀ। ਇਹ ਸ਼ੁੱਧ ਕਿਸਮਤ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਉਪਨਗਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਗਏ ਸੀ, ਅਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੋਨੇ ਦੀ ਜਿੱਤ ਹੋਈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਸੀ - ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਨ! ਇਹ ਸੱਚ ਹੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੀ।
ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਸਾਡਾ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵੱਡੇ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਚਲੇ ਜਾਣ।

ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ: "ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ!"
ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕੀਤਾ। ਦਰਅਸਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੋ ਜੋੜਿਆਂ ਤੋਂ ਸੜਕ ਦੇ ਪਾਰ ਇੱਕ ਘਰ ਖਰੀਦਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਸੀ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਸੇ ਗਲੀ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੁਆਂਢੀ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ! ਅਸੀਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦੀ ਡਰਾਈਵ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ - ਇਹ ਸੰਪੂਰਨ ਸੀ!
ਇਸ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਬਲਾਕ ਪਾਰਟੀ ਹੋਵੇਗੀ: ਸਾਰੇ ਚਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਹੁਣ, ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਕੇ ਵੀਕਨਾਈਟ ਡਿਨਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਫਿਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਣਕਿਆਸਿਆ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਸੱਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਗਏ। ਅਤੇ ਜੋ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਇਆ ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਤਿੰਨੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਡੇ ਬਿਨਾਂ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ... ਹਰ ਸਮੇਂ।
ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦਿਆਂ, ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਗੇ। ਨੇੜਤਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸੜਕ ਦੇ ਪਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਨ ਜੋ ਇਕੱਠੇ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਕਾਰਪੂਲ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।
ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਗਈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੱਸ ਤੋਂ ਉਤਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ, "ਤੁਸੀਂ ਲੋਕ ਅੱਜ ਰਾਤ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?"
ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਮਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਬਣ ਜਾਣਗੇ! ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ! ਪਰ ਮੇਰੇ ਲਈ, ਮੇਰਾ ਤਜਰਬਾ ਇਸ ਅਟਲਾਂਟਾ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਆਫ਼ੀ ਦੇ ਉਹੀ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਸਨ ਜੋ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਦੋਸਤ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲਿਆ।

ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਸੀ

ਮੈਂ ਉਹੀ ਕੀਤਾ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਧਮਕੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਇਆ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਸੀ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਦੋਸਤ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਚੋਰੀ ਕਰ ਲਿਆ। ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੇਰੀ ਊਰਜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਵਧੀ, ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਗਿਆ।
ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ, ਦੋਸਤਾਨਾ ਅਤੇ ਬੇਫਿਕਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਥਿਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਭੂਤ ਨੇ ਮੇਰੇ ਮਨ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਤਮਾ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ।
ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ। ਮੈਂ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਕੌੜਾ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਊਰਜਾ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਕ੍ਰਿਸ ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਤਿੰਨ ਜੋੜੇ ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਦੋਸਤ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁੱਤੀ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਤ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਾਇਨਿੰਗ ਰੂਮ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਸਪੈਗੇਟੀ ਖਾ ਰਹੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਇਕੱਠੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਗਰਿੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾੜ ਦਿੱਤਾ।
ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀ। ਪਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਮੋੜ 'ਤੇ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਤੁਰਦੀ ਫਿਰਦੀ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਲਾਲ ਝੰਡਾ ਬਣ ਗਈ।
ਜੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੇਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਮੈਚ, ਸਕੂਲ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ, ਕਾਕਟੇਲ ਪਾਰਟੀ, ਜਾਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਦੇਖਦਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ। ਮੈਂ ਆਮ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਲੋਕ ਪਸੰਦ ਸਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਜਾਣ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ।
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ। ਮੇਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਲਹਿਜ਼ਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਮੇਰੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਅਤੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ

ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਸੀ।
ਅਤੇ ਹੁਣ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਈਰਖਾਲੂ ਸੀ। ਮੈਂ ਬਾਰਬਿਕਯੂ 'ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਆਪਣੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹਾਂਗਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਚਮਤਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਸ ਮੋੜ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ!
ਮੇਰਾ ਗਰੀਬ ਪਤੀ। ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਦੋਸਤ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆ। ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਮੈਂ ਠੋਕਰ ਖਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਅਗਲੇ ਮਿੰਟ ਮੈਂ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਗਰੀਬ ਕ੍ਰਿਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਗੁੱਸਾ ਕੱਢ ਰਹੀ ਸੀ। ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਉਸ ਸਮੇਂ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਿਆਣੇ ਬਾਲਗ ਵਾਂਗ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦਾ। ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ, ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਭ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਹਮਲੇ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਮੇਰੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖਲਨਾਇਕ ਬਣ ਗਏ।
ਕਿਉਂ? ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗਾ: ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਲਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ: ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਦੋਸਤ ਬਣਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।
ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੇੜਤਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਹਾਣੀ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਊਰਜਾ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਬਾਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ 30 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਅਤੇ 40 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਵੇਂ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਣਨਾ ਹੈ, ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਥੰਮ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਬਦਲਦਾ ਹੈ: ਨੇੜਤਾ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ। ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਚਕਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।

"ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜੋ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।
ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ "Let Them" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਲੋਕ ਬਿਲਕੁਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ "Let Them" ਥਿਊਰੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਓਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਇੱਕ ਪਾਸੜ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹੋ ਜੋ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਫ਼ੋਨ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹੋ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਦਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਦੇਖਣਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ, ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਥੰਮ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਓ: ਨੇੜਤਾ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ।
ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੋਸਤੀ ਫਿੱਕੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਥੰਮ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਵੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਤਰਸ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਲੱਗੋ, ਤੱਥਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਬਦਲ ਗਏ ਹੋ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਓਨਾ ਹੀ ਟਕਰਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ?
ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਫਾਲਟ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੋਸਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
ਦੋਸਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲਓ। ਕਈ ਵਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੋਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਦੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮੰਗਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੂਤ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ; ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਸ ਅਧਿਆਇ ਤੋਂ ਥੱਕ ਗਏ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹਨ। ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਉਹ ਜੀਵਨ ਰੇਖਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦੇਖੀਆਂ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਸਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮੈਸੇਜ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਓਨੀ ਵਾਰ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਦੋਸਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਕੋਰ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜਵਾਬ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੰਨੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 99 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਨਿਰਣਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਚੰਗੇ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਮੰਨੋ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਟੈਕਸਟ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ

ਮੈਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਹ ਆਖਰੀ ਚਾਰ ਸਾਲ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੇ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਾਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮੇਰੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੈ। 26 ਸਾਲ ਬੋਸਟਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਰਾਜ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ, ਪੇਂਡੂ ਕਸਬੇ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਗਏ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ।
ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਮੇਰੀ ਕੰਪਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਵੇਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੈਟਲ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਜੋ ਵੀ ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਮੈਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਹਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕਸਬੇ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤ ਹਨ ਜੋ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੂਤ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੁਰਾ ਦੋਸਤ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਉਹ ਸਹੀ ਹਨ।
ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰਜੀਹਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਤੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਕੋਈ "ਸੰਪਰਕ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ," ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਦੂਰ ਹੈ, ਉਹ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਓ।
ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਦੋਸਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਲਈ "ਗਾਇਬ" ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਬੁੱਢੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਜੋ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੰਗ ਵਾਲੇ ਕਰੀਅਰ ਦੁਆਰਾ ਗ੍ਰਸਤ ਸਨ। ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਹਨ।
ਮੈਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਡਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਚਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ, ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਸਤ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੈਟਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬੋਸਟਨ ਸਟੂਡੀਓ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੁੱਢੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਖਾਲੀ ਘਰ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਅਧਿਆਇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ, ਦੋਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਸੁਨੇਹਾ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹੈਰਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੌਫੀ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਦਾ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਨ, ਹਮਦਰਦ ਬਣਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਦਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਮੰਨੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇਗਾ। "Let Them The Thure" ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦੋਸਤੀਆਂ ਬਣਾਓਗੇ। ਦਰਅਸਲ, ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਮਨਪਸੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਹੋ। ਕੀ ਇਹ ਦਿਲਚਸਪ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਓ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲੋਕ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾ ਕੇ ਹੈਲੋ ਕਹੋ?
ਤਾਂ ਆਓ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੀਏ। ਮੈਂ ਇਹ 54 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਗਏ ਸੀ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ

ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੋਸਤੀ ਦੇ "Let Me" ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਅਧਿਆਇ 13

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਏ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਗਏ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਮੈਂ ਇਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਸੀ।
ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮੋੜ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇਹੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੁੱਟਣ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੋਕ ਪੱਖ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਿਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਬੇਆਰਾਮ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ - ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਉਦੋਂ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲਜ ਗਏ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਲਜ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਿਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਰ ਕੋਈ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦੋਸਤ ਸਮੂਹ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਸਮੂਹ ਬਹੁਤ ਬਦਲ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਿਓ

ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਧੀ ਕਾਲਜ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਰੋਂਦੀ ਹੋਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਕਹਿੰਦੀ ਸੀ, "ਮੈਂ ਗਲਤ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਲੋਕ ਇੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।" ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਫ਼ੋਨ ਬੰਦ ਕਰਨ, ਕੈਫੇਟੇਰੀਆ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦਿਲਚਸਪ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਸੀ। "ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ।"
ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਸਲਾਹ ਨਫ਼ਰਤ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਮੈਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੀ ਰਹੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਇਕੱਲੀ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਰਹੀ। ਅਤੇ ਉਹ ਦੋ ਦੋਸਤ ਜੋ ਉਸਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਸਨ, ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ। (ਹਾਏ ਲੈਕਸੀ ਅਤੇ ਮਾਈਕੇਲਾ!) ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਸਾਬਤ ਕਰਦੇ ਰਹੇ।
ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਧੀ, ਸੌਅਰ, ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਹੀ ਸੀ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ DM ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਉਹ ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਈ, ਕਲੱਬ ਲੈਕਰੋਸ ਟੀਮ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ (ਕੱਟ ਗਈ), ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਗਈ, ਪਰ ਕੁਝ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਉਸਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲੱਗ ਗਿਆ। ਅਤੇ ਫਿਰ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਆਖਰੀ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਹੇਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਮੈਰੀ ਮਾਰਗਰੇਟ ਨੂੰ ਮਿਲੀ, ਜਿਸਨੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ (ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੋ ਦੋਸਤਾਂ) ਨੂੰ ਸੱਤ ਹੋਰ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜੋ ਅੱਜ ਤੱਕ ਉਸਦੇ ਲੋਕ ਹਨ। ਉਸਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇਣਾ ਪਿਆ।
ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸ਼ਿਫਟ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਸਲਾਹ ਭੁੱਲ ਗਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਕਿ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲੱਗੇਗਾ। ਸ਼ਿਫਟ ਹੋਣ ਦੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੁਰਾ ਲੱਗਿਆ। ਮੈਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਰੋਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਜੁੜ ਸਕਾਂ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਵਾਂ। ਪਰ ਮੈਂ ਉਸ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ? ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਬੈਠਾ ਹਾਂ, ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਜੁੜਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਰੋਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਬੰਦ ਸੀ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਦੀ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਦੋਸਤੀ ਅਸਮਾਨ ਤੋਂ ਡਿੱਗ ਕੇ ਮੇਰੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਆਵੇਗੀ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਬਦਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਬਦਲੀਆਂ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਕਅੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਘਰ ਵਾਲਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੰਨਾ ਬੁਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋ ਬਾਲਗ ਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸੈਰ 'ਤੇ ਸੀ, ਰੋ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਨਫ਼ਰਤ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ।
ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਘਰ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘੇ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮਿਲਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਸੀ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਕੂਲ ਲੱਗਦੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਧੀਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਉਸਦੇ ਡਰਾਈਵਵੇਅ 'ਤੇ ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਉਣ ਅਤੇ ਹੈਲੋ ਕਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਡਰਾਈਵਵੇਅ 'ਤੇ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਹਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਗੱਲ ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਆ ਗਈ ਹੈ?! ਹਾਂ, ਇਹ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਕੰਮ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਧੀ ਸੌਅਰ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਾਲਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਰੋਂਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਸੀ।
ਉਸਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਉਣਾ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਭੌਂਕਣ ਅਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਹ ਔਰਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਮਿਲਿਆ ਸੀ; ਇਹ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ, "ਕੀ ਮੀਆ ਇੱਥੇ ਹੈ?" ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੋਲਿਆ, "ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਲਿਆ ਸੀ, ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਕੱਲੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਰੁਕ ਕੇ ਹੈਲੋ ਕਹਾਂ..." ਮੇਰੀਆਂ ਧੀਆਂ ਨੇ ਆਵਾਜ਼ ਮਾਰੀ, "ਸਾਡੀ ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਹੈਲੋ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ।"
ਉਹ ਬਹੁਤ ਦਿਆਲੂ ਸੀ, ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਬੁਲਾਇਆ, ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਵਾਇਆ। ਅਸੀਂ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ, ਮੀਆ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰੁਕੇ, ਅਸੀਂ ਨੰਬਰ ਬਦਲੇ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਸੀ। ਅਤੇ ਇਹ ਮੇਰੀ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੀ ਕਿ ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ।
ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮੀਆ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਉਸ ਦਰਦਨਾਕ ਦਸਤਕ ਤੋਂ, ਅਤੇ ਸੌ ਹੋਰ ਅਜੀਬ ਛੋਟੇ ਪਲਾਂ ਤੋਂ - ਇੱਕ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਫਾਰਮ ਦੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਨ, ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੈਲੋ ਕਹਿਣਾ - ਮੈਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ।
ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੋਕ ਵੀ ਮਿਲ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ Let Me 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

"ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣ" ਦੀ ਆਦਤ

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਦਿਓ, "ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਨਵਾਂ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ?" ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਦਿਓ, "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਹ ਮੇਰਾ ਨੰਬਰ ਹੈ।"
ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਗੱਲਬਾਤ, ਮੈਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ - ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪੇਂਡੂ ਕਸਬੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਲੋਕ ਮਿਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਮਿਲਿਆ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ 50 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ। ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣਾ "ਦੋਸਤ ਸਮੂਹ" ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜੁੜੋ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣਾ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜੋ ਵੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਹੈਲੋ ਕਹਿਣ ਵਾਲਾ ਬਣੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਜਿਸ ਸਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਬੈਠੀ ਰੋਂਦੀ ਰਹੀ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਵੀ ਸੀ, ਮੈਂ ਬੰਦ ਸੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ

ਸੀ, ਉਹੀ ਲੋਕ ਵੇਖਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਰਹੀ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।
ਜਦੋਂ ਮੈਂ "ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣਾ" ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸੇ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਕੈਸ਼ੀਅਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕੀਤਾ, ਮੈਂ ਕਿਹਾ, "ਮੈਂ ਮੇਲ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?"
"ਕੇਵਿਨ।"
ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੌਫੀ ਫੜਾਈ, ਮੈਂ ਕਿਹਾ "ਧੰਨਵਾਦ, ਕੇਵਿਨ।"
ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕੌਫੀ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠ ਗਿਆ, ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣਾ ਫ਼ੋਨ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸੰਪਰਕ ਫਾਈਲ ਬਣਾਈ। ਨੋਟਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ "ਕੇਵਿਨ, ਦਾੜ੍ਹੀ ਵਾਲਾ ਲੰਬਾ ਬੈਰੀਸਟਾ" ਜੋੜਿਆ। ਮੈਂ ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਨ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂਗਾ।
ਅੱਗੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋੜੇ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। "ਹੇ ਦੋਸਤੋ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ; ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਇਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਮੇਲ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?"
ਗ੍ਰੈਗਰੀ ਅਤੇ ਜੌਰਡਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ, ਕੇਵਿਨ ਦੇ ਨਾਮ ਹੇਠ, ਨੋਟਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਪਾ ਦਿੱਤੇ: "ਪਿਆਰਾ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੋੜਾ। ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹਾਂ। ਬੇਬੀ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰੀ ਹੈ।" ਫਿਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹੇ। ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਥੇ ਆਏ ਸਨ। ਅੱਗੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪਾਗਲਪਨ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਗ੍ਰੈਗਰੀ ਪੋਡਕਾਸਟ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੌਰਡਨ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਹੈ। ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ? ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦਸ ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਬੈਠ ਕੇ ਬਿਤਾਇਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਸਾਂਝੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਡੂੰਘਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।
ਜੋ ਨਿੱਘ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਾਮ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ

ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਓਨੀ ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜੁੜਦੇ ਹੋ।
ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਜਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਤੁਸੀਂ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ 'ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲਿਫਟ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਅਜਨਬੀ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਉਹ "ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੰਬੰਧ" ਹਨ।
ਇਹ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਇੱਕ ਨੀਂਹ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿੱਖੋ। ਹੈਲੋ ਕਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਤੂ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਪਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੱਲ੍ਹ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਜਿਕ ਘੇਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਨੈੱਟਵਰਕ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਪਹਿਲੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਦਾ ਸੀ: "ਹਾਇ ਕੇਵਿਨ," "ਹਾਇ ਗ੍ਰੈਗਰੀ," "ਹਾਇ ਜੌਰਡਨ," ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ।
ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਡੇਵਿਡ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮੀਲ ਦੂਰ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਬੈਠੇ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਤਰਸ ਖਾ ਰਹੇ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਹੈਲੋ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਂਗ ਬਣ ਗਏ ਹਨ।
ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
ਕੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਥੋੜੇ ਅਜੀਬ ਹੋਣਗੇ? ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਕੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੋਣਗੇ? ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
ਦੋਸਤੀ ਬਣਾਉਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ "Let Me" ਭਾਗ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ:
1. ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਓ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਸੰਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੱਸੋ! ਲੋਕ ਤਾਰੀਫ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਅਜੀਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬਰਫ਼ ਤੋੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬੇਵਕੂਫ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
2. ਉਤਸੁਕ ਰਹੋ।
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੀ ਆਰਡਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਾ ਵੀ ਜਾਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਦੇ ਅੰਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
3. ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਣ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਹੈਲੋ ਕਹੋ।
ਇੱਕ ਨਿੱਘਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਮੀਦ ਦੇ ਕਰੋ।
ਅਜਨਬੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿੱਘਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੋ ਨਿੱਘ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਬੁਲਾਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਤੁਰੰਤ ਕਲਿੱਕ ਕਰੇਗਾ, ਓਨੀ ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਹੀ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਗੇ।
ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਸਲੀ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਫਸੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਪਲ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਰੋਗੇ।
ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਿਓ।

ਨਿੱਘੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਮੇਰੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਨ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹ ਹਾਂ ਜੋ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।

ਕਿਤੇ ਵੀ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮੈਂ ਹੀ ਉਹ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜੋ ਮੇਰੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ ਜੋ ਮੇਰੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਦੋਸਤ ਅੱਜ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੋ ਮੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭ ਲੈਣਗੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਓ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਲਓਗੇ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜੋ ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੇ ਕੀਤੀਆਂ:
1. ਉਹਨਾਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਕਲਾਸਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਕਰਾਸਫਿਟ, ਯੋਗਾ, ਦੌੜਨਾ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਪੇਂਟਿੰਗ, ਸੁਧਾਰ, ਜਾਂ ਫਰਨੀਚਰ ਰਿਫਾਈਨਿਸ਼ਿੰਗ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ-ਜੁਲਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਲਿੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ।
ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੱਪ ਕੌਫੀ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਮਿਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋਗੇ।

3. ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਦਿਲਚਸਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕੋਈ ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਭਾਸ਼ਣ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਲੰਟੀਅਰ ਦਿਵਸ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮੂਹ ਬਣਾਉਣਾ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਇੱਕ ਹੇਅਰ ਸੈਲੂਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ ਸੀ। ਫਿਰ ਉਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਮਿਲਿਆ ਸੀ। ਹਰ ਬੁੱਧਵਾਰ, ਅਸੀਂ ਸਵੇਰੇ 6:30 ਵਜੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਲੂਪ 'ਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ।
ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਟੈਕਸਟ ਚੇਨ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਜੋੜ ਸਕਦੇ। ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਸਾਲ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
ਪਰ ਤੁਰਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸਰਾਏ ਵਿੱਚ ਜੈਜ਼ ਸੁਣਨ, ਫੁੱਲਮਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣ, ਡਰੈਗ ਕਵੀਨ ਬਿੰਗੋ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਡਾਹਲੀਆ ਦੇ ਬੱਲਬ ਪੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਆਉਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
ਮੇਰੇ ਪਤੀ, ਕ੍ਰਿਸ, ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ। ਉਹ ਇੱਕ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ, ਇੱਕ ਗੋਲਫ ਲੀਗ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਪੈਡਲ ਟੈਨਿਸ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਲਿਆ। ਉਹ ਸਥਾਨਕ ਸਕੀ ਪਹਾੜ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਇੱਕ ਹਾਸਪਾਈਸ ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣ ਗਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸਮਾਨ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ।
ਫਿਰ ਕ੍ਰਿਸ ਨੇ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਕੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ। ਉਸਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ-ਸਵੇਰ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ "ਪਹਾੜ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਕੀ ਡਾਊਨ" ਸਮੂਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ - ਉਹ ਇੱਕ ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਗੱਲ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ 15-20 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕਸਬਿਆਂ ਤੋਂ, ਇਕੱਠੇ ਪਹਾੜ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋਗੇ।
ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਲੱਭਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਇਹ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹਾਈਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ, ਜਾਂ ਵਾਕਿੰਗ ਕਲੱਬ, ਜਾਂ ਬੁੱਕ ਕਲੱਬ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ, ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਓ।
"ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਹਤਰ ਦੋਸਤੀ ਬਣਾਓਗੇ - ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਦੋਸਤ ਵੀ ਬਣੋਗੇ। ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਦਰ ਕਰੋਗੇ।
"Let Them The Theory" ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਦੋਸਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੱਦੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲਣ ਲੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਇੰਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫੜਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਇਸਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। "Let Them" ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਲਓ, ਅਤੇ ਸਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਗਲਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ।
ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ 'ਤੇ ਹੈਲੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਦੋਸਤਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਲੰਡਰ ਇੰਨਾ ਵਿਅਸਤ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਰੱਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਹਫ਼ਤਾ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤਰਜੀਹ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਅਧਿਆਇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੂਜੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਸਮਾਂ, ਨੇੜਤਾ, ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਬੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ।

ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਵੋਗੇ, ਉਹ ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਮੀਦ ਦੇ ਪੁੱਛਣ ਦਿਓ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਰਵਾਹ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਊਰਜਾ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਜੇ ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਦੋਸਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹਾਂ।
ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ।
ਤਾਂ ਆਓ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਏ ਕਿ ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਸੀ - ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
1. ਸਮੱਸਿਆ: ਦ ਗ੍ਰੇਟ ਸਕੈਟਰਿੰਗ ਵਾਪਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਪਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।
ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ
ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ
ਟੈਕਸਟ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਮੀਦ ਨੇ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ, ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।
2. ਸੱਚਾਈ: ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਥੰਮ੍ਹ ਹਨ: ਨੇੜਤਾ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਥੰਮ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੋਸਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਲਚਕਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
3. ਹੱਲ: "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਮੀਦ ਦੇ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਲੋ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਜ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ

ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ। ਉਸ ਕਲਾਸ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ।
ਕਿਤਾਬ ਕਲੱਬ ਬਣਾਓ। ਟੈਕਸਟ ਭੇਜੋ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਗੱਲਬਾਤ,
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋਗੇ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ
ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਅਰਥਪੂਰਨ, ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੇਲ
ਖਾਂਦੀ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ Let Them ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ Let Me ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਘੇਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਾਸੇ, ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯਾਦਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਾਹਸ ਹਨ।
ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣਾ ਹੈ।

[redacted]

ਅਧਿਆਇ 14

ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ: "ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਾਂ?"
ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਦਲਣ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਨ ਕਿੰਨੇ ਜਾਇਜ਼ ਹਨ। ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਤਾਂ ਨਤੀਜੇ ਕਿੰਨੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬਦਲਣ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ। ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤਣਾਅ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਾਂਗਾ।
ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਬਦਲ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਮੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਭਤੀਜੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਰੂਮਮੇਟ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਰਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਣਜੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ। ਕੋਈ ਵੀ।
ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲੇ, ਭਾਰ ਘਟੇ, ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣ, ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ, ਬਜਟ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ, ਹਾਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ, ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ, ਘੱਟ ਪੀਣ, ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਇੰਨਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ, ਰਾਜਨੀਤੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲਣ, ਵਧੇਰੇ ਕਦਰਦਾਨ ਹੋਣ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਂਡੇ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣੇ ਬੰਦ ਕਰਨ।
ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝ ਸਕੋ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ

ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?! ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧੱਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਧੱਕਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲੋਕ ਬਦਲ ਜਾਣ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਵਿਰੋਧ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਚੰਗੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰ ਜਾਓਗੇ।
"ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖੋਗੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਆਪਣਾ ਵਿਵਹਾਰ ਬਦਲੇ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ "Let Them Theory" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਦੇ ਬਦਲ ਜਾਣ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਨਾ
"ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਿਹਤਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।"
ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸਹੇਲੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਮੁੰਡੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਜਿਸਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।
ਉਸਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਹੈ, ਮਿੰਨਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ਼ਾਰੇ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੰਝੂਆਂ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।. . ਬਹੁਤ।
ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਕੁਝ ਹਮਲਾਵਰ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਜਿੰਮ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਨੀਕਰ

ਖਰੀਦੇ ਹਨ। ਉਸਨੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੈਲੋਟਨ ਵੀ ਲਿਆਇਆ ਹੈ।
ਕੁਝ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਉਸਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮੇਨੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦੇਵੇ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਉਸਦਾ ਵਿਰੋਧ ਹੋਵੇ, ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਮਿਠਾਈਆਂ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਉਹ ਹਰ ਰਾਤ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਘੰਟੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਉਹ ਗਰੀਬ ਆਦਮੀ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਹੁਣ, ਉਸਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਡਾਈਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਿੰਮ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਕੁਝ ਪੈਲੋਟਨ ਕਲਾਸਾਂ ਵੀ ਲਈਆਂ ਹਨ - ਪਰ ਕੁਝ ਵੀ ਟਿਕਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਇਸ ਡੈੱਡਲਾਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
ਉਹ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਪਸੰਦ ਹੈ।
ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਬਦਲ ਜਾਣ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ।
ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ। ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰੋ। ਥੈਰੇਪੀ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤਲਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਡੇਟਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ। ਜਾਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।
ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਲਈ ਬਦਲਣਾ, ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਵੇ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇਖਣਾ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ, ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ।
ਮੁੱਦਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਮੁੱਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਪਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਹੋ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਓ। ਇਹ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਦਰਤੀ ਝੁਕਾਅ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦਾ ਹੈ।
"ਦ ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ (ਅਤੇ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ) ਪ੍ਰਤੀ ਇਸ ਝਟਕੇਦਾਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਬਦਲਣਾ ਕਿਉਂ ਔਖਾ ਹੈ।

ਤਬਦੀਲੀ ਇੰਨੀ ਔਖੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਦਲੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ... ਬਸ ਇਹ ਕਰਨਾ?
ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਉੱਥੇ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਪੱਸ਼ਟ ਗੱਲ ਦੱਸਣੀ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੈ? ਬੱਸ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਕਸਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਤਨਖਾਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿੱਤੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਗੇ ਜੋ ਸਾਰਾ ਵੀਕਐਂਡ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਖੇਡਦਾ ਹੋਵੇ।
ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਠੀਕ ਹੈ?
ਹੁਣ, ਇਸਨੂੰ ਪਲਟ ਦਿਓ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਗੱਲ ਦੱਸੀ ਹੈ? ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਰੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ। ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਨਰਸਿੰਗ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਨਰਸਿੰਗ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ਰਤ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਲਗਭਗ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਮਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ

ਆਪਣੇ ਉੱਚੇ ਘੋੜੇ 'ਤੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਚੁਭਣੀਆਂ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਉੱਚ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੀ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਿਵੇਂ ਹੋਈ ਕਿ ਉਹ ਸੋਚਣ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ!
ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਬਦਲਾਅ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਔਖਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਤ। ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
ਮੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਲੈ ਲਓ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਹ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ! ਉਹ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। 50 ਪੌਂਡ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੂਰਖ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਘਟਾਉਣਾ, ਜਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਨਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਬਜਟ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿੰਗਲ ਰਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਬਦਲਾਅ ਕਦੇ ਵੀ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ।
ਸਭ ਤੋਂ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਗੱਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੈਰ-ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਉਲਟਾ ਅਸਰ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
"ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਪਣਾਏਗਾ। ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹੁੰਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇ।

ਸੱਚਾਈ #1: ਬਾਲਗ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਖੋਜ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਬਦਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਹੁਣ, ਲੋਕ "ਪ੍ਰੇਰਣਾ" ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ। ਮੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਇਸ ਤੱਥ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਆਪਣੀ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ "ਪ੍ਰੇਰਿਤ" ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਇੰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਓ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੀਏ: ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।" ਅਤੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਾਲਗ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ! ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ "ਭਾਵਨਾ" ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਛੇ-ਪੈਕ ਐਬਸ ਹੁੰਦੇ, ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਈਡ ਹਸਲ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਦੂਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨ ਲਈ "ਮਨਾਉਣ" ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ... ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਹੀਂ।
ਅਤੇ ਦੇਖੋ, ਮੈਂ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮੈਂ ਕਈ ਸਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਣ ਲਈ "ਪ੍ਰੇਰਿਤ" ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਸੀ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ।
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਡੇਟਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਟ੍ਰੇਨਰ ਦਿੱਤਾ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ। ਅਸਫਲ।
ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਹ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਨਾਲ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਸੱਚਾਈ #2: ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ ਜੋ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਿ ਦਬਾਅ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ? ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਵੇਲੇ ਜੋ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜੋ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਂ ਹਾਰਵਰਡ ਤੋਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾ. ਆਲੋਕ ਕਨੋਜੀਆ, ਐਮਡੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ—ਜਿਸਨੂੰ "ਡਾ. ਕੇ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਹੈਲਥੀ ਗੇਮਰ 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਲੋ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਡਾ. ਕੇ. ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਮੋਹਰੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ, ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਉਲਟਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ "ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।"
ਡਾ. ਕੇ. ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਰਦਨਾਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਬਦਲਣ ਲਈ ਜੋ ਕੰਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦਰਦਨਾਕ ਅਤੇ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ।
ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਪਤੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਿੰਮ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਦੌਰੇ (ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ) ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ। ਪਰ ਜਿਸ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਉਹ ਬੈਠਾ ਹੈ? ਇਹ ਹੁਣੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ। ਚਿਪਸ ਦਾ ਬੈਗ ਜੋ ਉਹ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਹ ਹੁਣੇ ਸੁਆਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਜੋ ਖੇਡ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਹ ਹੁਣੇ ਉਸਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਅਤੇ ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈਸ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਨਤੀਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੁਣੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਫੇ ਤੋਂ ਧੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ 'ਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।
ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਅਤੇ ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈਸ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ... ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਜੇ ਇਹ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਜੇ ਭਾਰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਚਿਪਸ ਦਾ ਬੈਗ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ?
ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਹ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ! ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਡਾ. ਕੇ. ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, "ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਤੈਰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਸਰਕਟ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ

ਹਾਂ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਇਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।" ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜ ਰਹੇ ਹੋ। ਲੋਕ ਉਸ ਵੱਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਹੁਣ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾ. ਕੇ. ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਦਰਦ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਇਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਕਾਰਵਾਈ ਤੋਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ, "ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਲੱਗੇਗਾ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਕਰਾਂਗਾ।" ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਦਿਓ।
ਅਤੇ ਇਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋਰ ਵੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਦਬਾਅ ਉਲਟਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਸੱਚ #3: ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਪਵਾਦ ਹੈ।
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਡਾ. ਤਾਲੀ ਸ਼ਾਰੋਟ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਡਾ. ਸ਼ਾਰੋਟ ਇੱਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕਾਲਜ ਲੰਡਨ ਅਤੇ ਐਮਆਈਟੀ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਖੋਜ ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ, ਵਿਵਹਾਰਕ ਅਰਥ ਸ਼ਾਸਤਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਇੱਕ ਖੋਜ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ: ਕਿ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚੇਤਾਵਨੀ ਲੇਬਲ, ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਜੋਖਮ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
ਇਸੇ ਲਈ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਪਤੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਇਕਲੌਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਬੈਠਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੇਲੀ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਇਕਲੌਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਵੈਪ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੀ। ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਣਾ, ਜਲਦੀ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਣਦੇਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ,

"ਜੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ," ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
ਹਰ ਕੋਈ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੰਝੂ, ਬੇਨਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਲਟੀਮੇਟਮ ਵੀ ਉਲਟੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣਗੇ।
ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ - ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹਉਕੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ।
ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਪਵਾਦ ਹਨ। (ਅਤੇ ਵੈਸੇ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ, ਜਦੋਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।) ਪੈਸਿਵ-ਅਗਰੈਸਿਵ ਹੋ ਕੇ, ਇਸਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਉਭਾਰ ਕੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਲਟਾ ਅਸਰ ਪਾਵੇਗਾ।
ਅਤੇ, ਇਹ ਸਮਝੋ: ਡਾ. ਸ਼ਾਰੋਟ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਸਕੈਨ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ("ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਚਲਾ ਜਾਵਾਂਗਾ") ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ("ਉਹ ਬੰਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਡੇਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਨਾਰਸੀਸਿਸਟ ਹੈ"), ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਿਊਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਸਕੈਨ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ! ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤ, ਪੈਸਿਵ-ਅਗਰੈਸਿਵ ਟਿੱਪਣੀਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਮੀਟਣੀਆਂ, ਅਤੇ ਡਰਾਉਣ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ, ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਇੰਨੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ!
ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ 'ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ' ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕੋ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਆਓ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਤੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਤੇ ਵਾਪਸ ਚੱਲੀਏ। ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।

ਮੰਨ ਲਓ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਉੱਥੇ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਉਸਦਾ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚਿਪਸ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਉਹ ਉੱਥੇ ਬੈਠਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਉਹ ਉੱਥੇ ਬੈਠਾ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਹੇ ਪਿਆਰੇ!" ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ, ਪਰ... ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੱਲ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਐਮੀਗਡਾਲਾ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗੁੱਸਾ ਉੱਭਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ "ਓਹ, ਹਾਇ", ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਉਕੇ ਭਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।
ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਉੱਠਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲਸੀ ਗਧੇ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।
ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਨਿਰਣੇ ਦੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਜਿੰਮ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਵੇਗਾ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਭਰੇਗਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਲੱਭੇਗਾ, ਜਿੰਮ ਤੱਕ ਗੱਡੀ ਚਲਾਵੇਗਾ, ਜਿੰਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਰਾ ਰਸਤਾ ਤੁਰੇਗਾ, ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਲੱਭੇਗਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਹਕੀਕਤ, ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਤੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਔਖੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਦਇਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਨਹੀਂ... ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਮੂਡ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਫੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰੇਗੀ। ਦਰਅਸਲ, ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਉਹ ਹਉਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਏ ਰੱਖਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਰਿਮੋਟ ਗੱਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ।
ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਰਾਦੇ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - ਜੋ ਕਿ ਦਰਦ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ

ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਐਂਟਰ: ਦ ਸਟੈਂਡਆਫ
ਦਬਾਅ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦਾ - ਇਹ ਇਸਦਾ ਵਿਰੋਧ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਭਾਵਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਬਾਅ ਕੰਟਰੋਲ ਲਈ ਲੜਾਈ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਡਾ. ਸ਼ਾਰੋਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਦੁਹਰਾਇਆ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਚਾਅ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਰੂਮਮੇਟ, ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਮੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੌਸ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ।
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹਨ।
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਕਿ "ਬਾਹਰ ਦੌੜਨ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਦਿਨ ਹੈ" ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੌੜਨ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਝਾਅ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਸਮਝੋ - ਇਸ ਤੋਂ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਖੋਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਉਹ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ, ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹੈ, ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਧੱਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਬਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
ਡਾਕਟਰ ਕੇ. ਦੀ ਖੋਜ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਕਿਵੇਂ ਖੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਵਧਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਲਈ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਹੋਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕਦੇ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਟਕਰਾਅ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਦਿਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਿਸਦਾ ਹੈ? ਪਤੀ ਦਾ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਹੀ ਉਹ ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ "ਜਿੱਤ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।" ਇਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ, ਬਹਿਸ ਹੁਣ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਸ ਕੋਲ ਹੈ।
ਇਹ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦੇ ਸਕਦੀ। ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ... ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕੇ।
ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ, ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਜ਼ਿੱਦੀ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਧੱਕਦੀ ਹੈ।

ਲੋਕ ਉਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ 'ਤੇ ਨਾ ਬਦਲਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ "ਪ੍ਰੇਰਿਤ" ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾੜਾ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਇੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹੁਣ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਪ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਰ ਮੰਨਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੁਖਦਾਈ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਵਾਅਦੇ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜੋ ਉਹ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੜਬੜ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਨਰ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਪਸੀਨੇ ਦੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਪਹਿਨਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਵੀਕਐਂਡ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੇਧਿਆਨੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਜਿੰਮ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦਿਓ।
ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸੌਖਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਓ। ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ? ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਕਿਉਂਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਵਿਵਹਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ। ਅਤੇ ਇਹੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਹੀ

ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਈ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਬੇਅਸਰ ਲੜਾਈ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਜੰਗ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਇਹ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।
ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ... ਜੇ ਦਬਾਅ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ... ਪਰ ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ Let Me ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਨਲੌਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ "ਪ੍ਰੇਰਿਤ" ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ।
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਵਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਖੋਜ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਅਧਿਆਇ 15

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਜਾਦੂਈ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਨਲੌਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਹੈ।
ਲੋਕ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ, ਜਾਂ ਜੀਨਸ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ੈਲੀ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਗੋਲਫਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਲੱਬ ਫੜੀ ਹੋਈ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੇ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੋਲਫ ਖੇਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ," ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਕੁਝ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ ਚੀਕਦੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਟ੍ਰੇਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਰਿਸਪ, ਲਾਲ ਸੇਬ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਇੱਕ ਸੇਬ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਹਿਕਰਮੀ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣ ਦਾ ਮਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਡਾ. ਸ਼ਾਰੋਟ ਇਸਨੂੰ "ਸਮਾਜਿਕ ਛੂਤ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ।
ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ: ਉਸ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਮਾਡਲ ਬਣਾਓ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ

ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕ੍ਰੋਇਸੈਂਟ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਖਾਧਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸੁਆਦ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਮਾਡਲ ਬਣਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਉਸ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਮਾਡਲ ਬਣਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਪਸੰਦ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ।
ਆਓ ਅਸੀਂ ਉਸ ਸਹਿਕਰਮੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈਏ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ 'ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੈਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸੈਂਡਵਿਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਬ੍ਰੇਕ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਵਾਪਸ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਜ਼ਗੀ ਭਰੇ, ਊਰਜਾਵਾਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ? ਅਚਾਨਕ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਦਿਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਚਾਨਕ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਬ੍ਰੇਕ ਦੌਰਾਨ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹੈ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ। ਨਹੀਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਜਾਦੂ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੀ। ਅਤੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ! ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੇ ਸਨ। ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੈ, ਹੈ ਨਾ?
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖੋਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਪਹਿਲਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਬਾਲਗ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹਨ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਫਿਰ, ਮੈਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ। ਮਾਡਲ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾਓ।
ਡਾ. ਸ਼ਾਰੋਟ ਦੀ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।
ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਰਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓਗੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ।
ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਮਾਡਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਜਾਦੂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।
ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ।

ਛੇ ਮਹੀਨੇ?!
ਹਾਂ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਮ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਤੀਜੇ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਅਚਾਨਕ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾ ਲੰਮਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਰੁਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਉੱਨਤ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

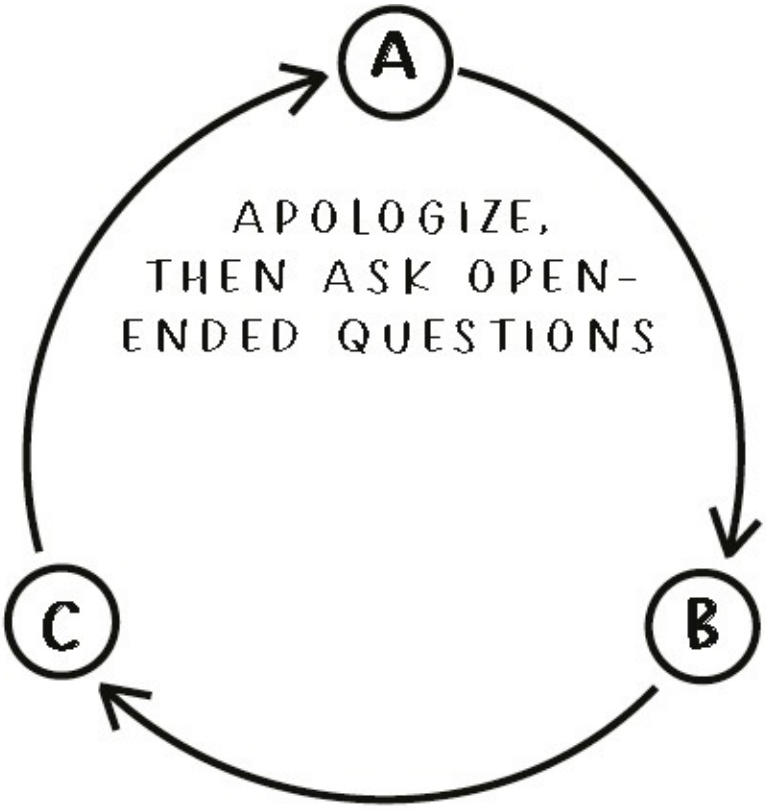
ਏਬੀਸੀ ਲੂਪ
ਏਬੀਸੀ ਲੂਪ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਟੂਲ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਏਬੀਸੀ ਲੂਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤਿੰਨ ਕਦਮ ਹਨ:
A: ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗੋ, ਫਿਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।
ਬ: ਪਿੱਛੇ ਹਟੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।
C: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਮਾਡਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ।
ਆਓ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਚੱਲੀਏ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ "Let Them Theory" ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
1. ਜ਼ਮੀਨੀ ਨਿਯਮ: ਏਬੀਸੀ ਲੂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਨਤ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।
ਏਬੀਸੀ ਲੂਪ ਇੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸਾਬਤ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖੋਜ-ਸਮਰਥਿਤ ਵਿਧੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਸਫਲ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਇਹ ਮੁੱਦਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸੇ

ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਇਹ ਤਿਆਰੀ, ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ। ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਸੇ ਬੇਤਰਤੀਬ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ 20 ਮਿੰਟ ਹੋਣ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜੁੜਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਇਹ ਸਮਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸੱਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ। ਗੱਲ "ਸਹੀ" ਹੋਣ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੱਲ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਬੇਅਸਰ ਕਰੇ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਏ।
ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ (ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ) ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਆ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਿਲ ਗਿਆ।
2. ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਕੰਮ: "5 ਕਿਉਂ" ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ।
ਇੱਥੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸੱਚਾਈ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਕਾਗਜ਼ ਲਓ, ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨੋਟਸ ਐਪ ਕੱਢੋ।
ਇੱਥੇ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸੱਚਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਸਾਬਤ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਿਸਨੂੰ 5 Whys ਵਿਧੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 5 Whys ਵਿਧੀ ਸਾਕੀਚੀ ਟੋਯੋਡਾ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਟੋਇਟਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਖੋਜੀ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਸਨ, ਇੰਜੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ

ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਹੁਣ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਵਪਾਰਕ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5 Whys ਵਿਧੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਵਾਰ "ਕਿਉਂ?" ਪੁੱਛੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇੱਥੇ ਤੁਸੀਂ 5 ਕਿਉਂ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ:
ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ (ਜਾਂ ਇਹ ਸਥਿਤੀ) ਮੈਨੂੰ ਇੰਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਕਹੋ।
ਅਤੇ ਫਿਰ, ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੁੱਛੋ:
ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ?
ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ: ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ: ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਵਾਰ: ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ?
ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ। ਆਓ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛੀਏ:
ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ/ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਉਹ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਮਾਡਲ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਬੀਅਰ, ਟੀਵੀ 'ਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਹੋਰ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਲਈ ਹਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ... ਅਤੇ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਬਦਸੂਰਤ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਉਹ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪਿਆਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਆਰਥੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਵੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੋਫੇ ਤੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੁਆ ਦੇਵਾਂਗਾ।

ਦੇਖੋ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ, 5 ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਕਿ ਇਹ ਮੁੱਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਦੇ ਉਸ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਡੂੰਘਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਇੰਨਾ ਤਣਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨਿੱਜੀ ਹੋਣਗੇ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਬਦਸੂਰਤ ਪਤਾ ਲੱਗੇ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਿਰਣਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ)।
ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ 5 ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਪੁੱਤਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਅਤੇ 5 Whys ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਬਾਅ ਛੱਡਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ABC ਲੂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਜ਼ਮੀਨੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਜੋ ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਏਬੀਸੀ ਲੂਪ


A
APOLOGIZE, THEN ASK OPEN-ENDED QUESTIONS
B
BACK OFF, AND OBSERVE THEIR BEHAVIOR
C
CELEBRATE PROGRESS WHILE YOU CONTINUE TO MODEL CHANGE

[illegible] A: [illegible], [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

ਇਹ ਦਬਾਅ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ।
ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: "ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ..."
ਸਿਹਤ।
ਗ੍ਰੇਡ।
ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਭਾਲ.
ਕੁਆਰਾ ਹੋਣਾ।
ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ।
ਵਿਆਹ।
ਪੀਣਾ।
ਵਿੱਤ।
ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇੱਕ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਸੁਰ ਤੈਅ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੁਣੋ, ਝੁਕੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਕਹਿਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਲਈ, ਇਹ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: "ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?"
ਡਾ. ਕੇ. ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
"ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹਰ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ," ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। "ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।"

ਫਿਰ, ਪਹਿਲੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ: "ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ..."
ਤਾਂ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
ਜੇਕਰ ਉਹ ਇੱਕ-ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ—"ਠੀਕ ਹੈ"—ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਬੱਸ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿਓ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਠੀਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?
ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋ।
ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਡਾ. ਕੇ. ਨੇ ਲਗਭਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ:
ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
ਤਾਂ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ ਹੈ।
ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅਸਤੀਫ਼ਾ ਦੇਣ ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਦਲਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ?
ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?
ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹੋਰ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ।
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ?
ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਬਤ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਹੈ।
ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਹੈ: ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ।
ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਮਕਸਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚ ਦੱਸਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਅਰਾਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸ ਸਕਣ।
ਇਹ ਤਣਾਅ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਕਨੈਕਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਪਿਆਰ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦਿਓ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦਿਓ।
ਕਦਮ B: ਪਿੱਛੇ ਹਟੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।
ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਮੈਰੀਨੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਮੁੱਦਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕਿਉਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਵੋ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੈਰ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਬ੍ਰੇਕ ਦੌਰਾਨ ਅੰਦਰ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ" ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਸਪੇਸ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਆਉਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਕਦਮ C: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ CHANGE ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ।
ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਮਾਡਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ।
ਡਾ. ਸ਼ਾਰੋਟ ਦੀ ਖੋਜ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਰੰਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਾਰੀਫ਼ਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਚਾਲਕ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਲੋਟਨ 'ਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਉੱਪਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ।
ਡਾ. ਸ਼ਾਰੋਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਲ੍ਹ 'ਤੇ ਚੁੰਮਣ ਦਿਓ।
ਇਹ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਹੈ। ਲੋਕ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਖੋਜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੁਝ ਔਖਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਇਨਾਮ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਾਲਣ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਔਖੀ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਰਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ: ਉਹ ਇਨਾਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਡਾ. ਕੇ. ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿਖਾਇਆ ਸੀ: ਅਸੀਂ ਉਸ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ ਜੋ ਆਨੰਦਦਾਇਕ, ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਮੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਓਨੀ ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਤਾਰੀਫ਼ਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਥ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਦਿਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਧਿਆਨ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲ ਉਹ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗੁਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਤੁਰੰਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਲਾਭਾਂ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ। ਜਸ਼ਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਕਸਰ, ਅਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ, ਧਮਕੀਆਂ, ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਡਰ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲ ਸਫਲਤਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ, ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੱਚੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹੈ।
ਇਹ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਹੈ ਨਾ? ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਹ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।
ਬਾਲਗ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਟੁੱਟੀਆਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਕਦੇ ਨਾ ਬਦਲੇ।
ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ABC ਲੂਪ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਕੋਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸੌਦਾ ਤੋੜਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਹਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਤੁਹਾਡਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
ਇਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਉਦੋਂ ਕੀ ਜਦੋਂ ਦਾਅ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ, ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ?
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਘੁੰਮਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੇਟਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ?
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ। ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ "ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਮਾਹਰ ਖੋਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖੋਗੇ।
ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਓ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਏ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲੋਕ ਬਦਲ ਜਾਣ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਵਿਰੋਧ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
"ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਾਹੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1. ਸਮੱਸਿਆ: ਦਬਾਅ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦਾ; ਇਹ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਰੋਧ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਨਤੀਜਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਧੱਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨਾਲ ਲੜ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਹੋ। ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਬਾਅ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
2. ਸੱਚਾਈ: ਬਾਲਗ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਦਲਣ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜਜ਼ਬਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਵਾਬੀ ਲੜਾਈ ਲੜਨਗੇ - ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਓਗੇ। ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੈ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਹੈ।
3. ਹੱਲ: "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਦਲਣ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਅਨਲੌਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਓਗੇ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ, ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ
ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ABC ਲੂਪ ਦੀ
ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ
ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ
ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ Let Them ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇਣ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ Let Me ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਨਲੌਕ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।

[redacted]

[redacted]

ਅਧਿਆਇ 16

ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਉਹ ਡੁੱਬਦੇ ਹਨ

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ: ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ? ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਗੰਭੀਰ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਦਿਓ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦਿਓ?
ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਹੀਂ.
ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਦਖਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਚਾਬੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾਉਣ, ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੀਟੌਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ।
ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜੋ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਸ਼ੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ; ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਝੂਠ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੰਮ 'ਤੇ ਬਹਾਦਰੀ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ।
ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਅਤੇ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਸ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਬੋਝ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੇ ਜਾਂ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਅਪਾਹਜ ਦੁੱਖ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ। ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਔਖਾ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ: ਹਰ ਕੋਈ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ, ਸੰਜਮੀ ਰਹਿਣ, ਕੰਮ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸੰਜਮ, ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਚਾਹ ਸਕਦੇ।
ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਦੱਸਾਂਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੱਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਬਾਲਗ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਦੋਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਬਾਰੇ ਜੋ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚਾਈਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਸਿੱਖੋਗੇ, ਜੋ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ, ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅਸਵੀਕਾਰ: ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਜੋ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੈ ਜੋ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੌੜਾ ਸੱਚ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਰੇਖਾ ਹੈ।
ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਰਗਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੱਲ੍ਹ ਰਾਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਹੇ ਸਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਜਾਂ ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।
ਅਕਸਰ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ - ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ, ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਸੁਧਾਰ ਨੂੰ ਔਖਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।
ਦੂਜੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।
"ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਦੇਣਾ।
ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੇਡ ਸਮਝੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਸੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਫੜਨ ਅਤੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਭੱਜਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ

ਫੜਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦੇ ਤਾਂ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਭੱਜਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ: ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਦੇਖਣਾ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਬੇਰਹਿਮ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਫੜ ਲੈਂਦੇ। ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਛਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।
ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਪਲ ਉਹ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਉਛਾਲਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋਗੇ।

ਬਾਲਗ ਉਦੋਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੰਜਮਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਆਜ਼ਾਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਚਾਹ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੋਚ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ।
ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਦੋਂ ਸੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਖੁਦ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਪੱਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ

ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਹੋ, ਪਰ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, 18 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਬਣਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ, ਇਹ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਖੁਦ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਦੇ ਸਮਰੱਥ ਵੀ ਹਨ।
ਪਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਬਚਾਅ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਖਾਂਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਲੜਾਈ, ਭੱਜਣ ਜਾਂ ਜੰਮਣ ਦੀ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ।
ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਦੇ ਢੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ, ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁਣ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਖੁਦ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਉਹ ਇੱਥੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾ. ਕੇ. ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੋ ਦਰਦਨਾਕ ਅਤੇ ਔਖਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚਣਾ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਭੂਤਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਗੰਭੀਰ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੀ ਹਾਂ, ਇਹ ਮੇਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ: ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਦੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਵਾਂਗੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਮਾੜੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਰਥਹੀਣ ਹਨ।
ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਨਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੱਜ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਮਝ ਆਈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਣੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਸਮਝ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੱਚ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਭੱਜ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਸੈਕਸ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣਾ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਜਿਸ ਵੀ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੰਘਰਸ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।
ਸ਼ਬਦ "ਚੋਣ" ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
ਕੋਈ ਜੋ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਭੱਜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਹ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
ਮੈਂ ਇਹ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ, ਜੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਠੀਕ ਹੈ? ਗਲਤ।
ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਖੁਦ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਉਸ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਸਰਕਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਡਾ. ਕੇ. ਨੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।

"ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦਿਓ।"

ਡਾ. ਰੌਬਰਟ ਵਾਲਡਿੰਗਰ ਇੱਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਕ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹਾਰਵਰਡ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਹਨ। ਉਹ ਹਾਰਵਰਡ ਸਟੱਡੀ ਆਫ਼ ਐਡਲਟ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਦੀ ਵੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਬਾਲਗ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਖੋਜ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਡਾ. ਵਾਲਡਿੰਗਰ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ:
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਨਾ ਬਚਾਓ। ਜੇ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ।" "ਠੀਕ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਿਰਾਇਆ ਕਿਵੇਂ ਅਦਾ ਕਰੋਗੇ?" ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੋਂ ਨਾ ਬਚਾ ਕੇ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆਉਣ, ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ। ਭੱਜਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਅਸਲ-ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਗੇ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਾਤ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਗੁਆਉਣਾ ਪਵੇ।
ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੰਨੇ ਦੂਰ ਚਲੇ ਗਏ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹ ਬੇਘਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।
ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੇ ਅਤਿਅੰਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹੀ ਸਿਧਾਂਤ ਉਦੋਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਘਰ ਦੀ ਯਾਦ, ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਹਾਰਵਰਡ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਲੈਕਚਰਾਰ ਡਾ. ਲੂਆਨਾ ਮਾਰਕਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਰਹੇਜ਼ ਇੱਕ ਆਦਤ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਗੱਲਬਾਤਾਂ, ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ

ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਉਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣਾ। ਇੱਥੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ-ਅਧਾਰਤ ਪਹੁੰਚ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ।

ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਵਾਂਗਾ ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲਿਆ। ਆਪਣੀ ਧੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗੜ ਦਿੱਤਾ।
ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਸ ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਧੀ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਦੌਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਰਾਤਾਂ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ।
ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਦਾ ਸਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਲਈ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜੋ ਵੀ ਸੀ ਉਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।
ਹਰ ਰਾਤ, ਉਹ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਠਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਘੁੰਮਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉੱਠ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਇਕੱਲੀ ਉੱਪਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਅਖੀਰ, ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਕਈ ਰਾਤਾਂ ਮੇਰੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬਿਸਤਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।
ਇਹ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਚੱਲਦਾ ਰਿਹਾ, ਹਰ ਰਾਤ।
ਡਾ. ਮਾਰਕਸ ਦਾ ਇਹੀ ਮਤਲਬ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ "ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਚਣਾ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।" ਸਾਡੀ ਧੀ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸੌਣ ਦੀ

ਆਗਿਆ ਦੇ ਕੇ, ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ। ਹਰ ਰੋਜ਼, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਿਹਾ, "ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹੋ," ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ, "ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਕਤਵਰ ਨਹੀਂ ਹੋ।"
ਇਹ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ, ਪਰ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਗਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਭੱਜਣਾ ਹੈ। ਇਸਨੇ ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਦੌੜਨ ਦੀ ਉਸਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ।
ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ: ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ, ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਬੈਠਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਸੌਣਾ, ਗਿਟਾਰ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਜਾਣਾ। ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ, ਆਮ ਪਲ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਉਸਨੂੰ "ਮੇਰੀ ਲੋੜ ਸੀ।"
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਘਰ ਭੱਜ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੇਚੈਨ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਬੇਬੀਸਿਟਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੈਨੂੰ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਬਚਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ, ਉਸ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਿੱਖਦੀ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕ੍ਰਿਸ ਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਲੈ ਗਏ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ 'ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ' ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੰਘਣਾ ਪਿਆ। ਅਗਲੇ ਦਹਾਕੇ ਲਈ ਮੇਰੀ ਧੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਮੁੱਦਾ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਪਿਆ।
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸਿਹਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਵੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ।
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਿਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ Let Me ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
ਮੈਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦਿਓ: "ਓ ਪਿਆਰੇ, ਮੈਨੂੰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੋ।"
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦਿਓ: "ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾ ਉਦਾਸ ਦੇਖਣਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਵੀ ਔਖਾ ਹੈ।"
ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਦਿਓ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਜੱਫੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਚੰਭੇ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਦੇ ਕੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਜੋ ਔਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਫਿਰ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਔਖਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ - ਜਿਸਦਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਤਲਬ ਸੀ ਹਰ ਰਾਤ, ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਧੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਉਸਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾ ਦੇਣਾ।
ਅਤੇ ਮੈਂ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲਣ ਜਾ ਰਿਹਾ, ਪਹਿਲੀਆਂ ਕੁਝ ਰਾਤਾਂ ਲਈ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਰਾਖਸ਼ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਰੋਂਦੀ ਅਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਬਰਖਾਸਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਤੌਲੀਆ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਸੌਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣਾ ਬਿਸਤਰਾ ਚਾਹੇਗੀ, ਠੀਕ ਹੈ?!
ਪਰ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਦਿਨ ਲੱਗ ਗਏ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਰੋਂਦੀ ਅਤੇ ਮਿੰਨਤ ਕਰਦੀ ਦੇਖਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲਟਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਖੜ੍ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸੌਂਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ। ਕੁਝ ਰਾਤਾਂ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਗਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦੀ ਸੀ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕੁਝ ਵਾਰ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੀ ਸੀ, ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਉਸਦੇ ਦੁਆਲੇ ਰੱਖਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਤੁਰਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ।
ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਹੈ।
ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਝਪਟ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋਗੇ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਲ-ਪਲ, ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਸੱਚਾ ਰੂਪ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਾਂਗਾ।"
ਸੰਘਰਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਬਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸੌਣ ਦੇਣਾ, ਸਕੂਲ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਣਾ, ਇਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਕਿ ਇਹ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਾਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ: ਇਸ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਸੁੱਟਣਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ।
ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਇਹ ਉੱਠਦਾ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਅਧਿਆਇ 17

ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ

ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਸਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਾਸ ਸੁਝਾਅ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਲਗਭਗ ਹਰ ਮਾਹਰ ਨੇ ਉਠਾਇਆ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬਾਲਗ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਲੀਵਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਖਿੱਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਲਈ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਲਈ ਨਹੀਂ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਰੋਸ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪੈਸਾ ਕੋਈ ਤੋਹਫ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਪਿਆਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਅਕਸਰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਪਿਆਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਪਸ ਲੈਣਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜੋ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਆਖਰੀ ਲੀਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ "ਰੌਕ ਬੌਟਮ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ "ਰੌਕ ਬੌਟਮ" ਪਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੀ ਇੱਕ "ਰੌਕ ਬੌਟਮ" ਪਲ ਹੋਵੇਗਾ।
ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "ਸਭ ਕੁਝ ਅਜ਼ਮਾ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ"। ਕੁਝ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਝੱਲ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ: ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ: ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਬਸਿਡੀ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ, ਬਿੱਲ, ਟਿਊਸ਼ਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਡਾ. ਵਾਲਡਿੰਗਰ ਨੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਸੀ? "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਨਾ ਬਚਾਓ।" ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਬਸਿਡੀ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਡਾ. ਵਾਲਡਿੰਗਰ, ਅਤੇ ਹਰ ਹੋਰ ਮਾਹਰ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਇਸ ਨੁਕਤੇ 'ਤੇ ਅਡੋਲ ਸਨ: ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ, ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਦੇਣਦਾਰ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਦੇਣਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ, ਜਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਜਾਂ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ, ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਪੈਸਾ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਪਰ ਖਾਸ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਾਂਗਾ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ। ਮੈਂ ਟਿਊਸ਼ਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਾਂਗਾ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 3.0 ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਰਾਇਆ, ਫ਼ੋਨ ਬਿੱਲ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਾਂਗਾ।
ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਹਿੱਸਾ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਪਸ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓਗੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਕੱਢ ਦਿਓਗੇ।
ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਾਰੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ ਬਿੱਲ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਟ੍ਰੀਮਿੰਗ ਖਾਤਿਆਂ ਲਈ ਲੌਗਇਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ Ubers ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਲੀਜ਼ 'ਤੇ ਗਰੰਟੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਵੇ।

ਦੂਜੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨਤ 'ਤੇ ਰਿਹਾਅ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ 40 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਸ ਅਤੇ ਮੈਂ ਭਾਰੀ ਵਿੱਤੀ ਕਰਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਹੋਏ ਸੀ।
ਸਾਡੇ ਘਰ 'ਤੇ ਹੱਕ ਸਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ $800,000 ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਕ੍ਰਿਸ ਦਾ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਤਨਖਾਹ ਦੀ ਘਾਟ ਸੀ। ਕ੍ਰਿਸ ਨੂੰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਤਨਖਾਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਸੀ, ਮੇਰੀ ਹੁਣੇ ਹੀ ਨੌਕਰੀ ਚਲੀ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਗੈਸ ਟੈਂਕ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਸੀ।
ਇਹ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਸਮਾਂ ਸੀ। ਕ੍ਰਿਸ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਾਥੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਸੀ।
ਉਸਦੇ ਭਰਾ ਨੇ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ, "ਮੈਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੈਸੇ ਨਾ ਦੇਣ ਕਰਕੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੀਵਾਲੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਮਾਨਤ ਨਹੀਂ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਖੁਦ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।"
ਕੀ ਇਹ ਕਠੋਰ ਸੀ? ਨਹੀਂ। ਇਹ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸੀ। ਉਹ ਕ੍ਰਿਸ ਦੀਆਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕ੍ਰਿਸ ਸੀ। ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਅਸਫਲ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਵਿੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਕ੍ਰਿਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦਰਦਨਾਕ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਸੀ। ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਕ੍ਰਿਸ ਬਹੁਤ ਹੇਠਾਂ ਆ ਗਿਆ।
ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਧੂੰਏਂ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਾਥੀ ਇਸ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਹ ਉਸਦੇ ਭਰਾ ਨਾਲ ਹੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਪਵੇਗਾ।
ਇਹ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੋ ਮਾਲਕਾਂ ਦਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕ੍ਰਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਉਹ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਵੈ-ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ ਸੀ, ਅਤੇ

ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਉਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ।
ਜੇਕਰ ਉਸਦੇ ਭਰਾ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਦਿੱਤੇ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੰਮਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਭਰਾ ਨੇ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਿਆਨਕ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਲਈ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਠੋਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋ - ਬਦਲਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ।
ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕ੍ਰਿਸ ਦੇ ਭਰਾ ਨੇ ਪੈਸੇ ਲਈ ਨਾਂਹ ਕਹਿ ਦਿੱਤੀ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਸਹਿਯੋਗੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਕ੍ਰਿਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ, ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਮਦਰਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੂੰ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ, "ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ।"
ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕੀ? ਕ੍ਰਿਸ ਨੇ ਇਹ ਸਮਝ ਲਿਆ। ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਭੱਜਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਸੀ, "ਮੈਂ ਹੁਣ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ।"
ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਸ ਤੱਥ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ ਦਿਓ, ਜੋ ਕਿ ਕ੍ਰਿਸ ਦੇ ਭਰਾ ਨੇ ਕੀਤਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ ਲੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਮੇਰੇ ਮਨਪਸੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਗੜਬੜ, ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਿੱਜ

ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾਵਾਂ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਵੇ? ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਲੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।
ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਧੀ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਜਣੇਪੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਖੂਨ ਵਹਿ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਕੇ ਘਰ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ, ਮੈਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਬਾਹ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੀ ਸੀ।
ਇਹ ਇੰਨਾ ਬੁਰਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕੱਲੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਥੱਕ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਦਿਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਸੌਂ ਕੇ ਜਾਂ ਜੂਮਬੀ ਵਾਂਗ ਬੈਠ ਕੇ ਬਿਤਾਇਆ।
ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਏ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪੁੱਛੇ ਮੇਰੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਇਆ। ਮੇਰੀ ਚਚੇਰੀ ਭੈਣ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਆਈ। ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਰਹੇ। ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਹੇਲੀ, ਜੋਨੀ, ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਗਰਭਵਤੀ ਸੀ, ਆਉਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਬਸ ਬੈਠਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਕ੍ਰਿਸ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੌਣ ਲਈ ਸੌਂ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕੱਪੜੇ ਧੋਦੀ ਸੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਸੀ।
ਮੇਰੇ ਸਹੁਰੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ, ਹਰ ਰੋਜ਼, ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਬਿਨਾਂ ਪੁੱਛੇ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ, "ਠੀਕ ਹੈ, ਆਓ, ਅਸੀਂ ਬੋਸਟਨ ਫਲਾਵਰ ਸ਼ੋਅ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।" ਅਤੇ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲੱਦ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਜੂਮਬੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਇਆ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਿਆ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।
ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ, "ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?" ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਵਾਂ?" ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਜ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਦਿਆਂ?" ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੱਸ ਇਹ ਕੀਤਾ। ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਿਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੜਾ ਦਿਨ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬ੍ਰੇਕਅੱਪ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ, ਮੈਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ," "ਕੁਝ ਨਹੀਂ," ਜਾਂ "ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।"
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ 'ਤੇ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਬੋਝ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਦਿਓ ਜਿਸਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।
ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ, ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਛੱਡੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਰਿੱਜ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਵੋ, ਵਧੀਆ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪਲੇਲਿਸਟ ਬਣਾਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੋਡਕਾਸਟ ਐਪੀਸੋਡ ਭੇਜੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪੈਕੇਜ ਭੇਜੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਿਜੀਟਲ ਤਸਵੀਰ ਫਰੇਮ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਲੋਡ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।
ਮੇਰੇ ਮਨਪਸੰਦ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਲਈ, ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੇ.ਸੀ. ਡੇਵਿਸ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ: ਕਾਗਜ਼ ਦੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਟਾਵਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਭਾਂਡੇ ਨਾ ਧੋਣੇ ਪੈਣ।
ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਹੋ, "ਮੈਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਆ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।"
ਆਪਣੇ ਰੂਮਮੇਟ ਨੂੰ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬ੍ਰੇਕਅੱਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਸ ਕਹੋ, "ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਲੰਘੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਵਾਪਸ ਟੈਕਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਕਦਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਤਾਂ ਆਓ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਏ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜੋ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹੋ। ਦ ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਖੁਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਦੇਣਾ।
1. ਸਮੱਸਿਆ: ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ
ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ
ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ - ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ
ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ, ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
2. ਸੱਚਾਈ: ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਰਾਦੇ ਚੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਦਖਲ ਦੇਣਾ ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ।
3. ਹੱਲ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਚਾਉਣ ਦੀ
ਬਜਾਏ, ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ
ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ
ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਨਮਜਾਤ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ Let Them ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ

ਤੁਸੀਂ Let Me ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤਬਦੀਲੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ।

ਉਹ ਪਿਆਰ ਚੁਣਨਾ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ

ਅਧਿਆਇ 18

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਖੇ, ਉਹ ਆਖਰੀ ਸ਼ਬਦ ਕੀ ਹਨ?
"ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ."
ਪਿਆਰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਪੈਣ, ਪਿਆਰ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ: ਇੱਕ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ।
ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਆਰੇ ਹੋ, ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਹੋ, ਡੇਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਮੰਗਣੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ ਹੋਰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਬੰਧ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡੂੰਘਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਆਰੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੇਮ ਕਹਾਣੀ ਅਜੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਲਈ ਖੋਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ "Let Them There" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਮਿਲੇ। ਇਸ ਲਈ, ਅਗਲੇ ਤਿੰਨ ਅਧਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਡੇਟਿੰਗ, ਵਚਨਬੱਧਤਾ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਟਿਕਾਊ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਂਗੇ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।
ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਬਾਲਗ ਇਹ ਚੁਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚੁਣਦੇ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸੱਚ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਜਾਂ ਉਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਿਆਰ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਭਜਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ।
ਜਿੰਨਾ ਪਿਆਰ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਰਦ ਦਾ ਸਰੋਤ ਵੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾ ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਓ।
ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਅਜਨਬੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਮਿਲੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੂਤ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰੂਮਮੇਟ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।
ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ - ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਮੁੱਦਿਆਂ - ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲਈ ਸੈਟਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਰਕ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੁਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਲਪਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵੀ ਮਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਟੁੱਟਣ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰੇਮ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਘੱਟ 'ਤੇ ਸੈਟਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
"Let Them Therm Theory" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਿੱਖੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਕੌਣ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਣ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਿਆਰੀ, ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧ ਭਾਈਵਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਅਤੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਬਣੇਗੀ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਤਾਂ, ਆਓ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ... ਪਿਆਰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੀਏ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਔਖਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਡੇਟਿੰਗ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ।
ਹਰ ਕੋਈ "ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦਿਖਾਉਣ", ਐਪਸ 'ਤੇ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ, ਖੋਖਲੇ ਹੁੱਕਅੱਪ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿੰਗਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਨਿਰਾਸ਼, ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਸ ਤੱਥ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲੈਣਾ- ਦੇਣਾ ਹੈ ਕਿ ਡੇਟਿੰਗ ਐਪਸ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੇਡ, ਇੱਕ ਉਦਯੋਗ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
ਇਸ ਦੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋਣ ਦਾ ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਲਾਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ, ਜਾਂ ਅਗਲੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਐਪ 'ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਈਕਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਲਾਂ, ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਇਹੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅੱਜ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡੇਟਿੰਗ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੰਨਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭ ਲਵੇਗਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ" ਦੀ ਚਾਲ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ। ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਲੱਭਣਾ ਹਾਂ ਕਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉੱਚੇ ਮਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ,

ਤਾਂ ਡੇਟਿੰਗ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 'ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ' ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰੱਖੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੱਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਣ ਲਈ ਇੰਨੇ ਬਹਾਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ - ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਇਹ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਕਿਸਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸਨੂੰ ਨਹੀਂ।
ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵੀ ਬਹਾਦਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਸੇਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ - ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ।
ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਹਾਨੇ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਣਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਡੇਟਿੰਗ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਾਲਾ ਅਤੇ ਚਿੱਟਾ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਗਲਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਹੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ ਹੈ।

ਡੇਟਿੰਗ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਿਰਫ਼ "ਇੱਕ" ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਡੇਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਅਸਲ ਉਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ "ਇੱਕ" ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡੇਟਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸੱਚਮੁੱਚ ਭੈੜੇ ਵੀ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਬਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਜਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਬਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆ ਬੈਠੋਗੇ ਜੋ ਡੇਟਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਿਆਰ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਸਨੂੰ ਦੂਰ ਹੀ ਭਜਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਲਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਲਤ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ: ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਹੋ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੈਸੇਜ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋ ਕੇ ਜੁੜੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰ ਲੈਣਗੇ।
ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਟੈਕਸਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮੰਗਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ "ਇਸਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ" ਨਾਲ ਇੰਨੇ ਜੁੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਲੈਣ ਵਰਗਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦੋ ਆਕਾਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਜਾਦੂਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੰਗੜਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜੁੱਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ, ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਕਾਰ ਬਦਲੇਗਾ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਣ ਵਿੱਚ ਬਰਬਾਦ ਕਰੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੂਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਿਓ।
ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਰਾਦਰ ਭਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜੋ

ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚੁਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।
ਹਾਂ, ਡੇਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਰ ਪਾਸੇ ਫੈਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਹਾਂ, ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ।
ਹਾਂ, ਸੈਕਸ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਹਾਂ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹਨ। ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਹੋਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਸ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸਹੀ ਜਾਪਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਸਮਾਂ ਗਲਤ ਹੋਵੇਗਾ।
ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਹਿ ਕੇ ਸਹੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਲੱਭੋਗੇ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਨਾਂਹ ਕਹੋਗੇ, ਓਨੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਹਾਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। 'ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ' ਉਸ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਾਂਤੀਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉੱਠੋ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ। ਉਹ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਓ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੱਚਾਈ ਦੇਖਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਡੇਟਿੰਗ ਦੇ ਧੁੰਦ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਲੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸੋਗੇ?
"ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ਇਹ ਬਹੁਤ ਕਾਲਾ ਅਤੇ ਚਿੱਟਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਤਰਜੀਹ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਕੋਈ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਹਕੀਕਤ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣ ਦਿਓਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਸ਼ਰਤ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਿਸ਼ਰਤ ਸੰਕੇਤ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ "ਮਿਸ਼ਰਤ" ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਰਜੀਹ ਨਹੀਂ ਹੋ; ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਹੂਲਤ ਹੋ।
ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮੈਸੇਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਸਲੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮੈਸੇਜ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਹਰ ਵਾਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਨਾ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੰਨੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ "Let Me" ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: "Let Me" ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੈਸੇਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਲਪਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਖਰਕਾਰ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਦੇਖਣਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਹਾਂ, ਓਨੀ ਹੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਂਗਾ ਜੋ ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਇੰਨਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਾਰ ਕੱਟਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਫੇਰ ਲੈਂਦੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁੱਕਅੱਪ ਲਈ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਦੇ! ਇਸ ਲਈ ਹੁਣੇ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਓਗੇ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬੀ ਸੁਨੇਹਾ ਨਾ ਭੇਜਣ ਦਿਓ। ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਅਦੇ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਅਚਾਨਕ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ "ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ" ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਕਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਝਾਉਣ ਦਿਓ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਮਿਲੇ-ਜੁਲੇ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜਣ ਦਿਓ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਸੌਖਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਔਖਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਦੇਖਣ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸੱਚਾਈ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦਿਓ - ਮੈਂ ਤਰਜੀਹ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜੋ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।
ਜੇ ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਅਧਿਆਇ 19

ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲਿਜਾਣਾ ਹੈ

"ਪਰ, ਮੇਲ... ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਮੈਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ... ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ... ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।"
ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ 'ਤੇ "ਲੇਬਲ" ਨਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੋਣ, ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ, ਮੰਗਣੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ। ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਕੀ ਇਹ ਮੇਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਪਾਪ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? ਜਾਂ ਕੀ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਮੁੱਦਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁੱਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਲਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹੋ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਵਚਨਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਓਨਾ ਸੰਜੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿੱਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੋ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਵਚਨਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੌਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ

ਡੇਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਧੋਖਾ ਦੇ ਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹੋ? ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ "ਪਾਗਲ" ਸਨ?
ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਸੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਟਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਹੈ ਉਸਦੀ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।
ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੈਟਰਨ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਤੋੜਦੇ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹਨ।
ਅਲਬਰਟਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ "ਹਨੀਮੂਨ ਪੜਾਅ" ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਪੁਰਾਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਠ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਲੋਕ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਨਵੇਂ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ... ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਹੀ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੱਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤੱਕ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ।
ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਇਸ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗਾ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਮੈਂ ਇਹ ਫਿਰ ਕਹਿਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਲਈ ਸਿੰਗਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਖੁਦ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਹੈ।
"ਪਰ, ਮੇਲ... ਮੈਂ ਕੁਆਰੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਗਲਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਇਹ ਉਹ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।"
ਨਹੀਂ! ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਮੈਨੂੰ ਹੁਣੇ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ... ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖੋਜ ਦੇ ਅਪਵਾਦ ਹੋ।
ਯਾਦ ਹੈ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ MIT ਤੋਂ ਡਾ. ਸ਼ਾਰੋਟ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ? ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਪਵਾਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪਵਾਦ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਇਹ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ।
ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰੇਮ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹਨ।
ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।
ਹੁਣ, ਆਓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ "ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਗੁਆਏ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਗੱਲਬਾਤ
ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕੋ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ

ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।
ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਨਾ ਮੰਨੋ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਵਰਗੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੰਕੇਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਮਾਨਦਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ।
ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ, ਇਸਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਓ। ਜੇਕਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਇਸਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਏਗੀ। ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਕਲੀ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫਰੇਮ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਮੈਥਿਊ ਹਸੀ ਦੁਆਰਾ ਆਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਨਿਊਯਾਰਕ ਟਾਈਮਜ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲਾ ਲੇਖਕ ਹੈ ਅਤੇ 17 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਯੂਟਿਊਬ ਚੈਨਲ ਪਿਆਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ #1 ਹੈ, ਅੱਧੇ ਅਰਬ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਊਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ।
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਮੈਥਿਊ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜੋ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਰਦਨਾਕ ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਈ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ, ਆਡਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡੇਟ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ; ਉਹ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮੰਨਿਆ (ਜਦੋਂ ਆਡਰੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬੈਠੀ ਸੀ) ਕਿ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਯਾਨੀ... ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਬਿਠਾ ਕੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।
ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ। ਉਸਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਉਸਨੇ ਉਸ 'ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਲੱਭ ਰਹੀ ਸੀ, ਇਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ।
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਥਿਊ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਈ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ #1 ਗਲਤੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਗਿਆ - ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਡਰੀ ਨਾਲ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਭਾਈਵਾਲ ਹਨ।

ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੇ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਉਹ ਹੁਣ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫਰੇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ:
ਏਬੀਸੀ ਲੂਪ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਸੇ ਬਾਰ ਵਿੱਚ, ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਨਾ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਨਾ ਜਾਓ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਮੰਗ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਇਹ ਉਹ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੱਚਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੋਈ ਖਾਸ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਥਿਊ ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਣਾਓ:
ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਆਇਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਸਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਇਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜੇਕਰ ਇਹ ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

ਵਾਹ। ਕਾਸ਼ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਉਦੋਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਥਿਊ ਅਤੇ ਆਡਰੀ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਬਾਰੇ ਜੋ ਗੱਲ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਇਹ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ "ਮੁੱਲ" ਰੱਖਦੇ ਹਨ? ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ, ਉਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਦੇਖ ਰਹੇ ਸਨ? ਕੋਈ ਦੋਸ਼-ਭਰੀ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਵਿਰਲਾਪ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਬਾਲਗ ਮਸਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਓਨੀ ਹੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ? ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ! ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ

ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜੋ ਇੰਨਾ ਬੇਰਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੰਨੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?
ਅਤੇ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਕੋਈ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ।
ਇਹ ਔਖਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ: ਕਈ ਵਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਚੁਣਨਗੇ। ਇਹ ਬੁਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਵੋਗੇ।
ਅਤੇ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨਾਂਹ ਵੀ ਕਹਿ ਦੇਣ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿਣ - ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ; ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ; ਮੈਂ ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ; ਮੈਂ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ; ਮੈਂ ਕਦੇ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ; ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੱਦੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹੀ ਹੈ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀ ਲੇਖਕ ਪਾਸਟਰ ਸਾਰਾਹ ਜੇਕਸ ਰੌਬਰਟਸ ਕਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, "ਕੀ ਇਹ ਟੇਬਲ ਸਕ੍ਰੈਪ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜ ਤਾਰਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?"
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਚਨਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਤਾਂ ਅਗਲਾ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਡੂੰਘਾ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਾਂਗਾ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
ਹਾਂ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਹੋਰ ਬੀਤ ਗਏ। ਹਾਂ, ਡੇਟਿੰਗ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਆਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਕ੍ਰੈਪ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਲੁਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਇੰਨਾ ਸਮਾਰਟ, ਮਜ਼ਾਕੀਆ, ਆਕਰਸ਼ਕ, ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾਯੋਗ, ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਹੋ। ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਟੇਬਲ ਸਕ੍ਰੈਪ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।
ਬਹਾਦਰ ਬਣੋ। ਗਲਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਭਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜੋ ਵਚਨਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਪਿਆਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਦਮ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ।
ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦੇਣ ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਵੇਖਣ ਦਿਓ।
ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣ ਦਿਓ ਕਿ ਮੈਂ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਕਦਮ ਵਧਿਆ ਹਾਂ।
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦਿਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪਿਆਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 20

ਹਰ ਅੰਤ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾ ਲਗਾਤਾਰ ਉੱਠਦਾ ਰਿਹਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਕਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਝਗੜਾ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਰਦਨਾਕ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ?
ਲਗਭਗ 30 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸਫਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਲਈ ਆਪਸੀ ਦੇਣ-ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਮਝੌਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਹਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਦੌਰ ਆਉਣਗੇ ਜੋ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਆਉਣਗੇ ਜੋ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਗੇ। ਪਰ ਹਰ ਜੋੜੇ ਨੇ ਜਿਸਨੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਕੋਲ ਦੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ:
ਪਹਿਲਾ, ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਅਤੇ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਇਸਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸਨ। ਦੂਜਾ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ।
ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਬੈਠੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇਗਾ, ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਜਾਂ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚੰਗੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਮੈਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਲਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਦਰਅਸਲ, ਮੇਰਾ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। (ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਲਾਅ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡਾਂ ਤੋਂ ਮੰਗੀਆਂ ਮੁਆਫੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ 20 ਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋਇਆ ਜਿਸਦਾ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਛਤਾਵਾ ਹੈ।)
ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਅਕਸਰ, ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਮੁੱਦਾ ਕੀ ਹੈ। ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਕੁਝ ਗਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ, ਉਸਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ
ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ, ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ, ਪਤਨੀ, ਪਤੀ, ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹੁਣ ਹਨ? ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨ, ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਬਣ ਜਾਣ?
ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸੌਦੇ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਕੰਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੇਪਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ, ਉਹ ਇੰਨੇ ਮੂਰਖ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਗਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ, ਜਦੋਂ ਸੈਕਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੋਰਿੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਹਿਰ

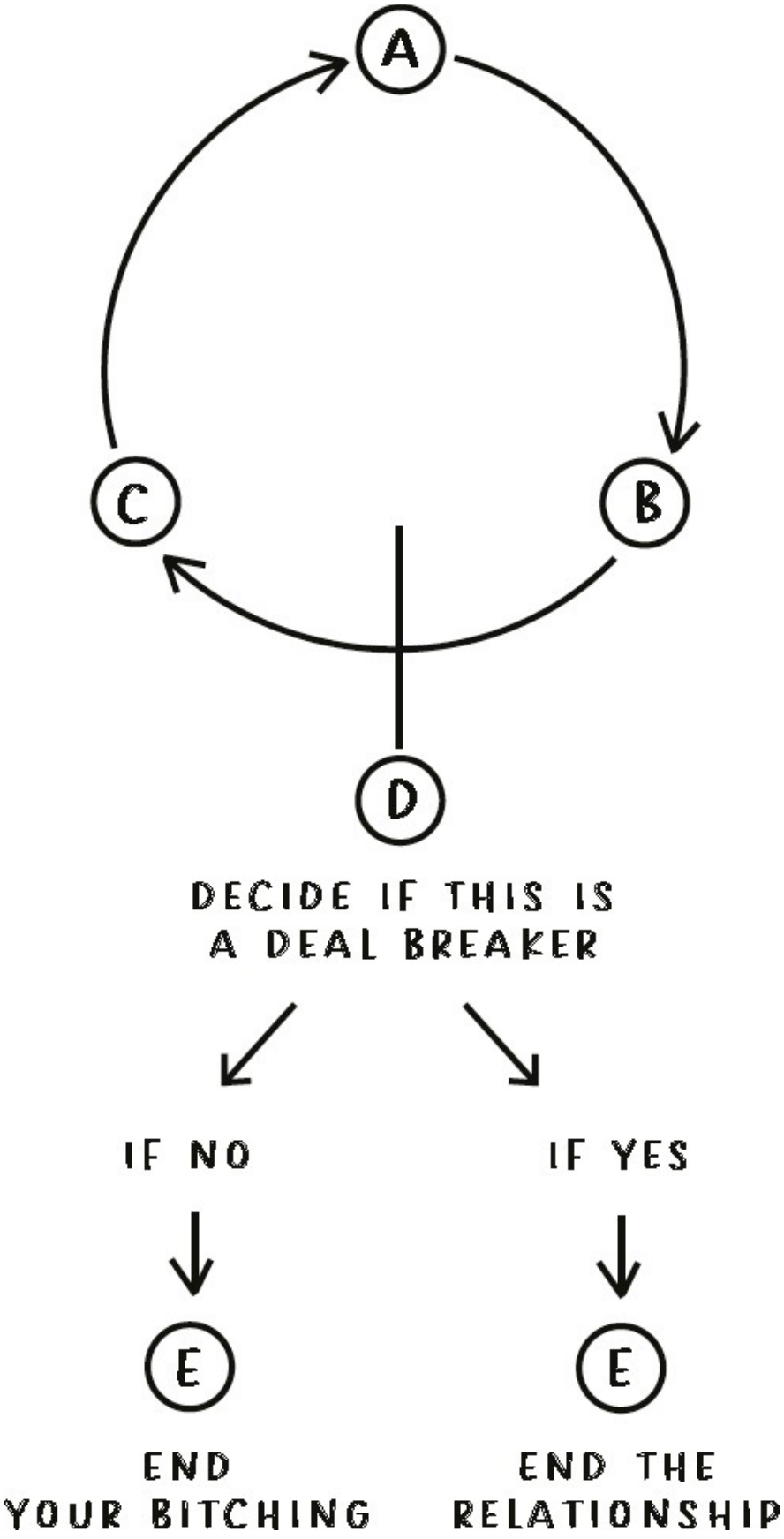
ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ।
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕਿਉਂਕਿ, ਇਸਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ... ਉਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ। ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣਗੇ।
ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿੱਟਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ: ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਕੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ? ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਬੈਠ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਜਤਾਉਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪਰਿਪੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣੋ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਓ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੈਠ ਕੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ABC ਲੂਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ:
A: ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗੋ, ਫਿਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

ਬ: ਪਿੱਛੇ ਹਟੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।
C: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਮਾਡਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ Let Me ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਬਦਲ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਬਿਹਤਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੰਮ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ।
ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਸੋਚਦੇ, ਕਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਕਿਉਂ? ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ।
ਮੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਤੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਹ ਮੁੱਦਾ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਉਸਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ? ਕੀ ਉਸਦਾ ਵਿਆਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ?
ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਹਰ ਸਵੇਰ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਸਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਕਸਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਸਨੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਰਹਿਣ ਦੇਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉਹ ਪਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵੈਪਿੰਗ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਹੈ। (ਪਰ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਵੈਪਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ)। ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਨਫ਼ਰਤ ਹੈ। (ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਲੱਭੀ)। ਜਾਂ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। (ਪਰ ਉਹ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।)

ਮੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਪਿਕਬਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇੰਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਛੱਡਣਾ ਪਿਆ।
ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਝਾਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲਟਕਣ ਦਿਓ। ਜਵਾਬ ਨਾ ਦਿਓ।
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਦਿਓ। ਕੁਝ ਨਾ ਕਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਚੁੱਪ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਿਓ।
ਅਤੇ ਫਿਰ, ਮੈਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। "ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ?" "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?"
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾ. ਕੇ. ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜਕਰਤਾ ਪ੍ਰੇਰਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ, ਵਿਚਕਾਰ ਟਕਰਾਅ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਡੀਲ ਬ੍ਰੇਕਰ ਫੈਸਲਾ
ਪਰ... ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ABC ਲੂਪ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ?
ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ABC ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਗਲੇ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ: D ਅਤੇ E 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਏਬੀਸੀ (ਆਫ਼) ਲੂਪ


A
B
C
D
DECIDE IF THIS IS
A DEAL BREAKER
IF NO
IF YES
E
E
END
YOUR BITCHING
END THE
RELATIONSHIP

ਕਦਮ D: ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਡੀਲ ਬ੍ਰੇਕਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
ਜੇਕਰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ। ਅਤੇ, ਮੈਨੂੰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਪਰ ਉਹ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਡੂੰਘਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਬਦਲਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਹਰ ਕੋਈ ਬਦਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਿਆਰੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਵਧੇਰੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਨਾ, ਅਤੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿਆਂਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਵੀ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
ਹੁਣ ਥਿਊਰੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ, "Let Me" ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੌਦਾ ਤੋੜਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸੌਦਾ ਤੋੜਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਸੌਦਾ ਤੋੜਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਇੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ?
ਭਾਵੇਂ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਕਦਮ E 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
ਕਦਮ ਈ: ਆਪਣੀ ਕੁੱਟਮਾਰ ਖਤਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖਤਮ ਕਰੋ।

ਕ੍ਰਿਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਹੈ। ਸੰਗਠਿਤ। ਸ਼ਾਂਤ। ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਯੋਗ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹੇਗਾ। ਕ੍ਰਿਸ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਵਰਗਾ ਬਣਾਂ। ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੌਖੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਵਧੇਰੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।
ਪਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣਾ ਸਿੱਖੋਗੇ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਤਹੀ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਰਹੇ ਸੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕ੍ਰਿਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਜਿਸਦੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਦਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਦਿਆਲੂ, ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ "ਲੋੜ" ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਜੰਗਲੀ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਹਾਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਸੇ ਕਰਕੇ, ਜਿੰਨਾ ਮੇਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਉਸਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੌਦਾ ਤੋੜਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਸ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਂ ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ADHD ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਕ੍ਰਿਸ ਨੇ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਾਂਗਾ। ਅਤੇ ਹੱਸਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੇਲ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ... ਮੇਲ।
ਇਸੇ ਲਈ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕ੍ਰਿਸ ਨੂੰ ਉਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ... ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਵੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਮੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਤੀ ਲਈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਪੈਲੋਟਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਜਾਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਅੰਦਰ ਸੌਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ, ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਬੈੱਡਰੂਮ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ।

ਮੈਂ ਇਹ ਉਦਾਹਰਣ ਇਸ ਲਈ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਟਮਾਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਰਾਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ?

ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਸੀ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ?
ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਹੈ: "ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ" ਜਾਂ "ਨਹੀਂ?"
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੀ ਕੁੱਟਮਾਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਵੇਂ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ।
ਇਹ ਬਹੁਤ ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਉਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪੈਸਿਵ-ਅਗਰੈਸਿਵ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦਿਆਲੂ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਨਿੱਜੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕੋਈ ਔਖਾ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸਦੀਆਂ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਸੌਦੇ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਨੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਉਸਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਹੋਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਉਸਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ।
ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਰਿਹਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ "ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹਨ, ਉਹ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੈ।
ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ - ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ

ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਲੋਕ ਬਣ ਗਏ ਹੋ।
ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਡਿੱਗੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਬਿਲਕੁਲ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:
1. ਦੋਵੇਂ ਲੋਕ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੰਮ ਕਰੇ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਇਸਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।
2. ਜਿਹੜੇ ਮੁੱਦੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ
ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਦੀ
ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੰਮ ਕਰੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ।
ਇਹ ਵਾਪਰਨ 'ਤੇ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਔਖੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਨਿੱਜੀ ਪਸੰਦ ਹੈ।
ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ ਜੋ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਡਨ ਵਾਪਸ ਘਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਟਲਾਂਟਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਜੋ ਅਕਸਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ।
ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਯੂਰਪ ਵਾਪਸ ਘਰ ਕਿਉਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਸੀ, "ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਹੁਣ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।"
ਪਰ ਹੁਣ ਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਹੋ।
ਉਹ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ।
ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ, ਬਿਲਕੁਲ... ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਨੁਕੂਲ ਨਾ ਹੋਵੋ।
ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ ਸੌਦਾ ਤੋੜਨ ਵਾਲਾ ਹੈ?
ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੰਡਨ ਵਾਪਸ ਘਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੰਡਨ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਛਤਾਵਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ?
ਦੋਵੇਂ ਚੋਣਾਂ ਦਿਲ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਇੱਕ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪਿਆਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਅਤੇ ਵੈਸੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵੀ ਸਮਝੌਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਰਿਹਾ। ਉਹ ਲੰਡਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
ਅਤੇ ਹੁਣ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ?
ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 69 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਹ ਅੰਕੜਾ ਡਾ. ਜੌਨ ਅਤੇ ਜੂਲੀ ਗੌਟਮੈਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ 40 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸਬੰਧ ਖੋਜਕਰਤਾ ਹਨ (ਜੋ ਕਿ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਵੀ ਹਨ)।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋੜੇ ਜਿਸ #1 ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਲੜਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀਆਂ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦੇਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਓਨਾ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹ ਹਰ ਵੀਕਐਂਡ ਟੀਵੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੌਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਗੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਘਰੇਲੂ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਵਿਚਾਰ ਹਨ।
ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀਆਂ 69 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜੋ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘੇ

ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ?
ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਘਰ ਬਦਲਣਾ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਝੱਲਣਗੇ।
ਡਾ. ਜੌਨ ਗੌਟਮੈਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਲੜ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਅੰਤਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੈ।
ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਵੇਂ ਜੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਡਾ. ਗੌਟਮੈਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਸਾਰੀ ਰੁਕਾਵਟ "ਅਧੂਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ" ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
ਲੰਡਨ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਲੜ ਰਹੇ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਲੈ ਲਓ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਸਹਿਮਤੀ ਵਾਲੇ ਜੋੜੇ ਨੂੰ। ਇਹ ਵੱਡੇ ਮੁੱਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜਾਣ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿੱਜੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ।
ਲੰਡਨ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨਾ ਯੋਗ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੱਚੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਹਾਕਾ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਪਛਤਾਵਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 40 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਸੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ - ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ, ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ? ਕਿਉਂਕਿ ਗੌਟਮੈਨਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ?

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਚਨਬੱਧ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜੋ ਸੋਚਦੇ ਹਨ: ਕੀ ਕੋਈ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ?
ਜਵਾਬ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ।
ਮੇਰਾ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਡੇਟਿੰਗ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਕਾਮੇਡੀਜ਼ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਪੁਰਾਣੇ ਮਸਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਸਾਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਖਾਲੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਘਾਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਹਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਘਾਹ ਹਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ:
1. ਦੋਵੇਂ ਲੋਕ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੰਮ ਕਰੇ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਇਸਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।
2. ਜਿਹੜੇ ਮੁੱਦੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ
ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਦੀ
ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਚੁਣਨਾ।
ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਸਦੇ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 30 ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਜੋੜੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਨੇਰੇ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮੁੱਦਿਆਂ, ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸਦਾ ਪਛਤਾਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਪਰ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਲਾਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬਹੁਤ ਪਛਤਾਵਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ।
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਔਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਜਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਕਿਉਂਕਿ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਵੀ ਰੱਖਦਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ - ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ - ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਚੋਣ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਡੂੰਘੀ ਸਹਿਜਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਚੁਣਨਾ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨੇ ਕੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।
ਅਤੇ ਦੇਖੋ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਪਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੋੜਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ।

ਦਿਲ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਦਿਲ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੋਗੇ।
ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੁਣੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ" 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਸਲਾਹ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਪਿਆਰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ। ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਟੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੁਬਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਜੀਣੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਮੇਰੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਐਨ ਦਾ ਦਿਲ ਟੁੱਟਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਹੈ। 30 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪਰਕ - ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਦੇਖਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨਾ - ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੇਗਾ।
ਇਹ ਔਖਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹੋਗੇ। ਖੋਜ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰੇਕਅੱਪ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
11 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ, 71 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਪਦੰਡ ਵਜੋਂ ਇਹ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ, ਹਾਂ, ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ 11 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ 11 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
"ਦ ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ, ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਪਰ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਹਿਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
ਮੈਨੂੰ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰੋਣ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੱਸਣ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਖਤਮ ਹੋਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
ਇਹ ਸਾਰੀ ਉਦਾਸੀ ਦਿਲ ਟੁੱਟਣ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਖੋਜ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਟੁੱਟਣ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਮਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ:
1. ਸਾਰੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।
ਹਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਯਾਦ-ਪੱਤਰ—ਟ੍ਰਿੰਕੇਟਸ, ਕਮੀਜ਼ਾਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ—ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ, ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਇਸ ਸਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।
2. ਆਪਣੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਮੇਕਓਵਰ ਦਿਓ।
ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਅਧਿਆਇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੰਧ ਪੇਂਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹਟਾਉਣਯੋਗ ਵਾਲਪੇਪਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
ਨਵੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕੰਫਰਟਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਲੈ ਜਾਓ। ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਦੋਸਤਾਂ, ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ, ਚਚੇਰੇ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।
ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਬ੍ਰੇਕਅੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਭਿਆਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕੋ।
4. ਆਪਣਾ ਕੈਲੰਡਰ ਭਰੋ।
ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟਿਕਟਾਂ ਖਰੀਦੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਵੋ। ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਖਾਲੀ ਕੈਲੰਡਰ ਨਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਸਤ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਭਟਕਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰੇਕਅੱਪ ਲਈ ਵਿਹਲੇ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖੋਗੇ।
5. ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ।
ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੋਈ ਪਹਾੜ ਹੋਵੇ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਕੋਈ ਟ੍ਰਾਈਥਲੋਨ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਕੋਈ ਕਲਾਸ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਜਾਂ ਗਿਟਾਰ ਸਿੱਖਣਾ ਵੀ, ਇਹ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੁਣੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੋਈ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।
6. ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੋ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪਿਆਰ ਨੇੜੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬ੍ਰੇਕਅੱਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਇੱਕ ਕਦਮ ਨੇੜੇ ਲਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੰਗਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਅਤੇ ਵੀਕਐਂਡ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਓਗੇ?
ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਬ੍ਰੇਕਅੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਡਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਲੱਭਣਗੇ ਜੋ ਹੁਣੇ ਹੀ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹੋਗੇ - ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲਾਭ ਉਠਾਓ।
ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ: ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਲਓ।
ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਜਿੰਮ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨੂੰ ਬਹਾਨੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗਲਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਬਕਾ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤ ਸਕੋਗੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਰਗੜੋਗੇ। ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਾਬਕਾ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਮ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਾਪਸ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ

ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰੋ।
ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ... ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
ਸਮਾਂ ਸਾਰੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਵਿਅਸਤ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਸਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣ ਦਿਓ... ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਅਕਸਰ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਗਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪਿਆਰ ਹੋ
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ, ਦਿਲ ਟੁੱਟਣ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ: ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦਿਨ ਤੱਕ ਬਿਤਾਓਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਰਦੇ ਹੋ: ਤੁਸੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਪਿਆਰ ਹੋ।
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੌਰਾਨ, ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ, ਅਰਥ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੈ।
ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਆਰੇ ਹੋ, ਡੇਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਜਾਂ ਦਿਲ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੈ। 'ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ' ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਚੁਣ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਹੁਣ, ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬਣਾਓਗੇ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇੱਕ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਰਹਿਣ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਖਰਕਾਰ ਮੈਨੂੰ ਮੈਂ ਹੋਣ ਦੇ ਸਕੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਖੁਸ਼ੀ, ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ, ਸਹਾਇਤਾ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਭ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਕੁੰਜੀ ਹੈ: ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ?
ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੋਈ ਕਲੀਚੇ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਇੱਕ ਹਕੀਕਤ ਹੈ। ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਤਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ - ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ।
ਇਹ ਸਵੈ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਬਣਨ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋ ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਦੂਜੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਲਈ ਮਿਆਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ, ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲਈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਦੇਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਪਿਆਰ ਹੋਵੇ, ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
"ਦ ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਨੇਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ; ਇਹ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਉਸ ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਨਾਲ

ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਜੋ ਉਹ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੋ।
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣ ਦਿਓ।
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦਿਓ।
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦਿਓ।
ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਚੁਣਨ ਦਿਓ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ।
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉੱਥੋਂ ਚਲਾ ਜਾਵਾਂ।
ਇਹ ਸਹੀ ਸਾਥੀ, ਸਹੀ ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਸਹੀ ਮੌਕੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਆਪਣੀ ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਪੰਨਾ ਪਲਟਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪਿਆਰ ਹੋ। ਅਤੇ ਜੋ ਜੀਵਨ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ—ਅਰਥਪੂਰਨ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ—ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ। ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
ਹੁਣ, ਆਓ ਇਸਨੂੰ ਸਮੇਟਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੋਜਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।
ਅੱਜ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤ ਪਛਾਣਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ।
1. ਸਮੱਸਿਆ: ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਵਚਨਬੱਧ
ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ

ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।
2. ਸੱਚਾਈ: ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਬਣ ਸਕੇ। ਡੇਟਿੰਗ ਵਿੱਚ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ। ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਖ਼ਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉਹ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
3. ਹੱਲ: "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ
ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ
ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ
ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਡੂੰਘਾ ਪਿਆਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੂਪਾਂਤਰਣ
ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ Let Them, ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੱਚਾਈ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ Let Me, ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਪਿਆਰ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਸਿੱਟਾ

ਤੁਹਾਡਾ 'ਲੇਟ ਮੀ ਏਰਾ' ਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਗੁੱਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਾ ਕੇ ਇਸ ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੱਚਾਈ ਸਰਲ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਉਹ ਹੋ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਅਸਮਾਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ—ਕਦੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਨੀਲਾ, ਕਦੇ ਬੱਦਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ, ਜਾਂ ਤੂਫਾਨਾਂ ਨਾਲ ਗੂੰਜ ਰਿਹਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਅਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਬੱਦਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਬੇਅੰਤ ਧੁੱਪ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਪਰ ਅਸਮਾਨ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਨਪੁਟ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ, ਜੋ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਰੇਗਾ।
ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਪਲ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਬੱਦਲਾਂ ਜਾਂ ਤੂਫਾਨਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾਲ ਅਸਮਾਨ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਦਰਅਸਲ, ਇਹ ਵਿਭਿੰਨਤਾ, ਅਣਪਛਾਤੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੂਫਾਨ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਬੱਦਲ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੀਮਤੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਬੇਕਾਬੂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ, ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਹ ਸੁੱਟਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਮੌਸਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਲੱਥ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਸਮਝਦਾਰ ਬਣਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਰ ਮੰਨਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।
ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਅਸਮਾਨ ਦੇ ਅਸਲ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੱਦਲ ਜੋ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਹੁਣ ਇੱਕ ਵੱਡੇ, ਸਦਾ ਬਦਲਦੇ ਮਾਸਟਰਪੀਸ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੂਫਾਨ ਜੋ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦੇ ਸਨ, ਹੁਣ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਪਲ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸਮਾਨ ਦੀ ਅਣਪਛਾਤੀਤਾ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਇੰਨਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ, ਇੰਨਾ ਬੇਅੰਤ ਮਨਮੋਹਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਅਸਮਾਨ ਉਹੀ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਬੱਦਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਗੇ, ਤੂਫਾਨ ਆਉਣਗੇ, ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਜਦੋਂ ਚਾਹੇਗਾ ਚਮਕੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਿਵੇਂ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਛੱਤਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਤੁਸੀਂ ਮੀਂਹ ਵਿੱਚ ਨੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਮੌਸਮ ਵਾਂਗ ਹਨ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ - ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।
ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਉਸ ਪੱਧਰ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਿਉਂ ਦਿਓਗੇ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ?
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਆਪਣੀ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਰਗੀ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਮੂਡ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਿਉਂ ਕਰੋਗੇ?
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ Let Them ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਕੰਮਾਂ, ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ Let Me ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ, ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪੁੱਛੋ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਕੀਕਤ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ - ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲਾਈਨਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ, ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮੈਸੇਜ ਕਰਨ, ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੌਸ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣੇ, ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹੋਰ ਦੋਸਤ, ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨ, ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇ - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਦੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਪਲ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦੇ? ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੁੰਦੇ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ?
ਇਹ Let Them ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਹੈ।
ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਖੁੰਝੇ ਹੋਏ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਉਹ ਕਰੀਅਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਸੰਗੀਤ, ਉਹ ਸਟੈਂਡ-ਅੱਪ, ਉਹ ਕਿਤਾਬ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਲਿਖੀ, ਉਹ ਫੋਟੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਪੋਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਯਾਤਰਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਗੱਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਸੀ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਸੀ। ਇਹ Let Me ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਹੈ।
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਹ ਕੀਮਤ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬਹਾਨੇ ਸੋਚਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰੇ ਕਿਉਂ ਹਨ: ਉਹ ਪੈਸੇ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ। ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਉਹ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।
ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁਲਿਸ-ਆਊਟ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਖਾਸ ਨਹੀਂ ਹਨ।
ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮਝ ਲਈ ਹੈ: ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪਟੜੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣਾ, ਮੌਸਮ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਥੱਕ ਗਏ ਕਿ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਗਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਅਤੇ ਯੋਗ ਹਨ।
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਰਾਇ ਦੇ ਡਰ, ਦੋਸਤੀਆਂ 'ਤੇ ਤਣਾਅ, ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਿ ਕੋਈ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਕਰਨ, ਅਰਜ਼ੀ ਭਰਨ, ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਖੁਰਾਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਲੁੱਟ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ।
ਲੱਖਾਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜੋ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਹਰ ਸਕਿੰਟ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰੱਥ ਹੋ।
ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ, ਇਸ ਡਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਧਰੰਗੀ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਦਲੇਰੀ ਨਾਲ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਆਫ਼ੀ ਦੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰੋ।
ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ।
ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।
ਆਪਣੀ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦੋਸਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜੋ ਬਦਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
ਜੋ ਲੋਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਉਸ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।
ਇਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।
"ਦ ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਰੋੜਪਤੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸੁੰਦਰ ਪ੍ਰੇਮ ਕਹਾਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਿਓਗੇ?
ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹੈ।
"ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਊਰਜਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਗਣ ਅਤੇ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਬੋਲਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਔਖਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਦੇਣਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਣਦਾਰ ਹੋ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਸਾਲ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਡੁੱਬੇ ਹੋਏ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਘੰਟੀ ਬਣਨ ਦਿਓ: ਤੁਸੀਂ ਇੰਚਾਰਜ ਹੋ।
ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਕਤੀ ਹੈ।
ਕੀ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ? ਕੀ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਕਤੀਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਹਿ ਅਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸ਼ੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?
ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੋਚਣ, ਕਹਿਣ ਅਤੇ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ?
ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਕਿੱਥੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ?

ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਪਸ ਲੈਣਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਹੋਰ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਵੀ ਨਾ ਦੇਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਅਸਮਾਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਲਿਆਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੇ, ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਬੱਦਲ, ਤੂਫਾਨ, ਧੁੱਪ - ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲਾਂਗਾ: ਇਹ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਲ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਜੋ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਝੂਠ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਪਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਤਸੱਲੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਰੀਅਰ, ਸਾਥੀ, ਦੋਸਤ, ਸਰੀਰ, ਟੀਚੇ - ਇਹ ਸਭ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹਨ।
ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਲੇਟ ਮੀ' ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹਾਂ।
ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਿਓ।
ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਲੈਣ ਦਿਓ।
ਮੈਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣ ਦਿਓ।
ਮੈਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਿਓ।
ਮੈਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦਿਓ।
ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਅੰਤਿਕਾ

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ 'ਲੇਟ ਦੈੱਮ' ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ "Let Them There" ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ। ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਹਰ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ, ਹੋਮਵਰਕ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਪਰ ਤਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਧਰਦਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।
ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਲਗਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ, 'ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ' ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੁੜਨ, ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ - ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਤਾ- ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਬਣਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਬਣਨ ਲਈ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਨ ਦਿਓ।
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ (ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹੇਗੀ), ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੋਨਸ ਗਾਈਡ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ "Let Them Theory" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੌਣ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ?
ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ melrobbins.com/parenting ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਿਓ

ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵੱਡੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਬੱਕਸ, ਜੇਪੀ ਮੋਰਗਨਚੇਜ਼, ਹੈੱਡਸਪੇਸ, ਆਡੀਬਲ, ਅਲਟਾ ਬਿਊਟੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ: ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਾਂ?
ਖੋਜ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ—ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਬੌਸ ਹੋਣਾ ਹੀ ਚੰਗੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਬੌਸ ਕੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਇਹੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਸਿਧਾਂਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ—ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੱਚ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੂਖਮ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ, ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੌਸ ਇੱਕ ਬੁਰਾ ਬੌਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
"ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਢਾਂਚਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਖ਼ਰਕਾਰ, ਬੁਰੇ ਬੌਸ ਚੰਗੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਬੌਸ ਵਧੀਆ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੋਨਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ "ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਬੌਸ ਬਣ ਸਕੋ।
ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ melrobbins.com/work ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦਿਓ

ਦ ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਪੋਡਕਾਸਟ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ, ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਫਾਲੋ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ "ਲੇਡੀ ਵਿਦ ਦ ਐਨਕ" ਤੋਂ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਧੰਨਵਾਦ! ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਨਾਂ ਮੈਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ, ਜਨੂੰਨ, ਪਿਆਰ, ਅਤੇ (ਬੇਸ਼ੱਕ) ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਟੂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜੋ ਮੈਂ ਸਹੁੰ ਖਾਧੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ: ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਜੋ ਮੈਂ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਕਦੇ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਿਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਇਹ ਮੇਰੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਪਿਆਰ, ਅਰਥ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਅਤੇ 'ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ' ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
ਸਾਰੇ ਮਾਹਰ ਜੋ ਦ ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਪੋਡਕਾਸਟ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਏ ਹਨ - ਜਹਾਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਬੋਸਟਨ ਜਾਣ ਲਈ ਉਡਾਣ ਭਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ, ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੋਜ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਜਾਣੋ; ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ, ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਨੇ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ 194 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦ ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਪੋਡਕਾਸਟ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਸਰੋਤੇ ਵੱਲੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ; ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।
ਸੌਅਰ—ਮੇਰੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਧੀ, ਸਹਿ-ਸਾਜ਼ਿਸ਼ਕਰਤਾ, ਸਹਿ-ਖੋਜਕਰਤਾ, ਸਹਿ-ਲੇਖਕ, ਅਤੇ ਸਹਿ- ਪਾਇਲਟ—ਤੁਸੀਂ ਸਹੁੰ ਖਾਧੀ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ ਕੇ ਉੱਠਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ 'ਛੋਟੇ ਖੋਜ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ' ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ... ਇਸਨੂੰ 'ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।" ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਆ ਗਏ ਅਤੇ ਕਦੇ

ਵੀ ਹਵਾ ਲਈ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਏ। ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਬਣਨਾ, ਸਗੋਂ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਨਾ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹਰ ਪਲ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਲੇਟ ਦੈੱਮ, ਲੇਟ ਦੈੱਮ, ਲੇਟ ਦੈੱਮ (ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ) ਕਹਿਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਟਰੇਸੀ—ਮੇਰਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ, ਸੱਜਾ ਦਿਮਾਗ, ਵਾਕ-ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਅਤੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਨਿਰਮਾਤਾ ਅਸਾਧਾਰਨ—ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦਾ? ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚਿਆ ਹੋਇਆ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੁਣ: ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ; ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੂਰਜ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਅੱਠ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਇਸ ਜੰਗਲੀ ਸਾਹਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਸਥਿਰ ਹੱਥ ਲਈ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਸੂਜ਼ੀ—ਲਿਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਲੇਖਕ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾਈ ਅਤੇ ਰੂਹ ਜੋੜੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਰਵਿਵਾਦ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਓਜੀ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਨਾਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਹੈ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਭਾਈਵਾਲੀ ਹੁਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਹੈ। ਜੂਨਾ—ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਨੇਰੀ ਵਾਂਗ ਆਏ, ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲਿਖਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਕਮਾਲ ਦੀ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹੈ! ਲੀਨ—ਤੂੰ ਉਹ ਅਹਿਸਾਸ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਗੁਆਚਿਆ ਹੈ... ਉਹ ਤੂੰ ਹੀ ਲੀਨ ਹੈਂ। ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸੱਚਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੂੰ ਅਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਹੁਣ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਫ਼ੋਨ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਲੈਪਟਾਪ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ... ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ... ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੀਕਐਂਡ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ! ਮੈਂ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੀ, ਨਾ ਹੀ ਤੂੰ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲੈ। <3

ਸਿੰਡੀ—ਸਾਡੇ ਰੌਕਸਟਾਰ ਨੂੰ ਗੁਲਾਬੀ ਕਰੌਕਸ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬੋਸਟਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲਹਿਜ਼ੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਲਿਪਸਟਿਕ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੁਣੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਤੋਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਪਲ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਏ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹਾਸਾ ਲਿਆਇਆ। ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ 56 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ "ਘਰੇਲੂ ਮਾਂ" ਮਿਲੇਗੀ - ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਸੋਰੋਰਿਟੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਹੋ! ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਸਿੰਡੀ ਰੌਬਿਨਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਯੋਲੋ ਅਤੇ ਹੋਮੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।
ਐਮੀ ਅਤੇ ਜੈਸੀ—ਇੱਥੇ ਵਰਮੋਂਟ ਵਿੱਚ ਓਜੀਜ਼ ਨੂੰ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਇਕਜੁੱਟ ਸੀ ਕਿ ਸਾਨੂੰ VT ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਨਫ਼ਰਤ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪੇਂਡੂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ। ਇੱਥੇ ਆਉਣਾ ਕੋਈ ਇਤਫ਼ਾਕ ਨਹੀਂ ਸੀ; ਇਹ ਸਮਕਾਲੀਤਾ ਸੀ। ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਹੱਸੇ, ਰੋਏ, ਅਤੇ ਹਰ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ—ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਠੰਡਾ ਪਲੰਜ ਅਤੇ ਕਾਰਡ ਖਿੱਚੋ (ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਐਮੀ!)। ਅਤੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਸਿੰਗਲ "ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਪੋਡਕਾਸਟ" ਲਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹੇ, ਸਾਡੇ ਗੈਰੇਜ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜਾਦੂਈ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਦੋ ਹੋ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਗਲਾ ਅਧਿਆਇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਮ ਅਤੇ ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮੇਲੋਡੀ—ਸਾਡਾ ਸੰਪਾਦਕ, ਕਾਪੀ ਐਡੀਟਿੰਗ ਚੈਂਪੀਅਨ, ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਕੂਲ-ਐਨਗਲਾਸ ਫੈਸ਼ਨਿਸਟਾ—ਮੇਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੇਰ ਰਾਤ, ਆਖਰੀ ਮਿੰਟ ਦੀਆਂ ਦੇਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਾਲ ਆਏ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਦੇ ਪਹਾੜ ਅਤੇ ਬੇਅੰਤ ਧੰਨਵਾਦ ਦਾ ਰਿਣੀ ਹਾਂ।
ਮਾਰਕ—ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਇਆ ਬਲਕਿ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਕਿ ਇਸਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇ, ਅਮਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਸਰਹੱਦਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋ, ਸੌਦੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਹ "ਚੀਜ਼ਾਂ" ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਲੇਖਕ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਵਿਲੱਖਣ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ (ਸਭ ਤੋਂ ਗੁਪਤ)—ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।;)

ਕ੍ਰਿਸਟੀਨ—ਮੇਰੀ ਭਾਬੀ, ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਾਥੀ, ਸਾਥੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਚਰਵਾਹਾ ਪ੍ਰੇਮੀ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਦੋਸਤ—ਮੇਰੀ ਚੱਟਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੈਨੂੰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਲਿਖਣ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਝੱਲਣੇ ਪਏ ਹਨ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਤੀਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੰਨੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਸਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਗਲੋਬਲ ਪਾਵਰਹਾਊਸ ਤੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਸ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਿੱਤ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਗਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀ ਹਾਂ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜੀਵਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣ ਸਕਦੀ ਹਾਂ: ਅਸੀਂ ਜਾਦੂਈ ਬੇਟੇ ਹਾਂ।
ਕ੍ਰਿਸ—'ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਮੈਰਾਥਨ' ਲਿਖਣ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੈਂਪਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਉਹ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਸੰਦ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
ਕੇਂਡਲ ਅਤੇ ਓਕਲੀ - ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਿੰਨੀ ਔਖੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲਜ ਅਤੇ LA ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਅਤੇ ਸੌਅਰ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣੋ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਉੱਥੇ ਰਹਾਂਗਾ।
ਮੰਮੀ ਅਤੇ ਡੈਡੀ—ਮੰਮੀ: ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੀ ਕੁੜੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ Let Me ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੀ, ਮੈਂ ਉਸ ਸੂਈ ਵਾਲੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੀ ਰਹੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਹਾਵਤ ਨਾਲ ਸਿਲਾਈ ਸੀ: ਆਪਣੀ ਵੱਡੀ ਕੁੜੀ ਦੀਆਂ ਪੈਂਟੀਆਂ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ। ਹਾਹਾਹਾ। ਮੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਮਰਥਕ ਬਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਸੀ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ

ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਜਾਣੋ—ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਆਹ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ।
ਐਨ—ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਔਰਤ ਬਣਨਾ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਸ਼ਬਦ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਮੇਰੇ ਵਿਆਹ, ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਮੇਰੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਾਏ ਗਏ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।
ਡੇਵਿਡ—ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਸਲਾਹ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਕੋਚਿੰਗ, ਹਾਸੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਧੀਆ ਜਿਨ ਅਤੇ ਟੌਨਿਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੀਡ ਡਾਇਲ 'ਤੇ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਬੌਸ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਬਣਨਾ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਕ੍ਰਿਸਟੀਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹਾਂਗੇ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
ਪੀਟ—ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਕਵਰ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਖਰੀ ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਾਰੀ ਹਫੜਾ- ਦਫੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬਰ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ— ਕਵਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਓਨੇ ਹੀ ਮਾਣ ਕਰੋਗੇ ਜਿੰਨੇ ਮੈਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
ਜੂਲੀ—ਮੈਂ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਾਫ਼, ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ!
ਲਿੰਡਸੇ—ਇਹ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕਦਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਕਿਤਾਬ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਟੂਡੇ ਸ਼ੋਅ ਲਈ ਬੁੱਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪੀਆਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ, ਸਮਰਪਿਤ ਹੋ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਰੋਡੀਓ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹਾਂ।
ਮੇਰੀ ਪੂਰੀ ਟੀਮ ਦਾ - ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਸੌਅਰ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪੋਡਕਾਸਟ ਐਪੀਸੋਡ, ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਚਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਮੁੱਖ ਭਾਸ਼ਣ, ਅਤੇ ਆਡੀਬਲ, ਅਲਟਾ ਬਿਊਟੀ ਵਿਖੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ... ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ! ਤੁਸੀਂ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਟੀਮ ਹੋ। ਮੈਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਪਣ ਅਤੇ ਟੀਮ ਵਰਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ।

[illegible] [illegible] [illegible] [

ਗ੍ਰੰਥ ਸੂਚੀ

ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ - ਮੇਰਾ ਦਿਲ, ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ, ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼। "ਦ ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਖੋਜ 'ਤੇ ਬਣੀ ਹੈ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ। ਜੋ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ, ਪਰ ਖੋਜਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਦਿਲਚਸਪ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਨਵੀਂ ਸੂਝ ਉੱਭਰਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਹੋਰ ਵੀ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਣਮਾਲਾ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਧਾਰਨ ਹੈ: ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਹਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਨਾ ਜਾਓ।
ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕੋਈ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਜਾਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪੇਪਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ ਉਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੰਮ ਦੀ ਇੱਕ ਝਲਕ ਹਨ ਜਿਸਨੇ "ਲੇਟ ਦੈੱਮ ਥਿਊਰੀ" ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਇੱਥੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਐਬਟ, ਐਲੀਸਨ। "ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਨਵਾਂ ਸਿਧਾਂਤ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।" ਕੁਦਰਤ, 9 ਅਗਸਤ, 2018। www.nature.com/articles/d41586-018-05902-7।
ਆਲਟਰ, ਐਡਮ। ਇੱਕ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ: ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਫਸਣਾ ਹੈ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਸਾਈਮਨ ਅਤੇ ਸ਼ੂਸਟਰ, 2023।
ਅਮਾਬਾਈਲ, ਟੇਰੇਸਾ, ਅਤੇ ਸਟੀਵਨ ਕ੍ਰੈਮਰ। ਪ੍ਰਗਤੀ ਸਿਧਾਂਤ: ਕੰਮ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ, ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਛੋਟੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ। ਬੋਸਟਨ, ਐਮਏ: ਹਾਰਵਰਡ ਬਿਜ਼ਨਸ ਰਿਵਿਊ ਪ੍ਰੈਸ, 2011।
ਅਮਾਤੀ, ਵਾਲੇਰੀਆ, ਆਦਿ। "ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ: ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ।" ਜੀਨਸ 74, ਨੰ. 1 (2018): 1–18।

ਆਰੋਨ, ਆਰਥਰ, ਅਤੇ ਈਲੇਨ ਐਨ. ਆਰੋਨ। "ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।" ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 45 (2012): 150–172।
ਔਰੇਲੀਅਸ, ਮਾਰਕਸ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ। ਗ੍ਰੈਗਰੀ ਹੇਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦਿਤ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਪੈਂਗੁਇਨ ਕਲਾਸਿਕਸ, 2006।
ਬੈਂਡੂਰਾ, ਅਲਬਰਟ। "ਪ੍ਰਸੀਵਡ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਗੁਣਾਂ 'ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।" ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ 38, ਨੰ. 1 (2012): 9–44।
ਬੈਰਨ, ਹੈਲਨ ਸੀ., ਆਦਿ। "ਮਨੁੱਖੀ ਕਾਰਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਲੁਕਵੇਂ ਇਨਿਹਿਬਟਰੀ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਸੁਸਤ ਕਾਰਟੀਕਲ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।" ਨਿਊਰੋਨ 107, ਨੰ. 2 (2020): 338–348। https://doi.org/10.1016/j.neuron.2020.05.001। ਬਾਉਮੀਸਟਰ, ਰਾਏ ਐੱਫ., ਅਤੇ ਮਾਰਕ ਆਰ. ਲੀਰੀ। "ਸਬੰਧਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ: ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲਗਾਵ ਦੀ ਇੱਛਾ।" ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬੁਲੇਟਿਨ 117, ਨੰ. 3 (1995): 497–529।
ਬੇਨ-ਸ਼ਹਿਰ, ਤਾਲ. ਹੈਪੀਅਰ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਰਾਜ਼ ਸਿੱਖੋ।
ਨਿਊਯਾਰਕ: ਮੈਕਗ੍ਰਾ-ਹਿੱਲ, 2007।
ਬਿਲੀਯੂ, ਲੀਜ਼ਾ। ਰੈਡੀਕਲ ਕਾਨਫਿਡੈਂਸ: ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ, ਕਰੀਅਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ ਇਸ ਬਾਰੇ 11 ਸਬਕ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਸਾਈਮਨ ਅਤੇ ਸ਼ੂਸਟਰ, 2024।
ਬੋਲਟੇ, ਐਨੇਟ, ਥਾਮਸ ਗੋਸ਼ਕੇ, ਅਤੇ ਜੂਲੀਅਸ ਕੁਹਲ। "ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ।" ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਿਆਨ 14, ਨੰ. 5 (2003): 416–21। https://doi.org/10.1111/1467-9280.01456।
ਬੋਲਟ ਟੇਲਰ, ਜਿਲ। ਮਾਈ ਸਟ੍ਰੋਕ ਆਫ਼ ਇਨਸਾਈਟ: ਏ ਬ੍ਰੇਨ ਸਾਇੰਟਿਸਟਸ ਪਰਸਨਲ ਜਰਨੀ।
ਨਿਊਯਾਰਕ: ਵਾਈਕਿੰਗ, 2008।
ਬੋਲਟੇ ਟੇਲਰ, ਜਿਲ। ਹੋਲ ਬ੍ਰੇਨ ਲਿਵਿੰਗ: ਦ ਐਨਾਟੋਮੀ ਆਫ਼ ਚੁਆਇਸ ਐਂਡ ਦ ਚਾਰ ਪਾਤਰ ਜੋ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਹੇਅ ਹਾਊਸ, 2021।
ਬ੍ਰੈਚ, ਤਾਰਾ। ਰੈਡੀਕਲ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ: ਬੁੱਧ ਦੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਬੈਂਟਮ, 2004।
ਬ੍ਰੇਮ, ਜੈਕ ਡਬਲਯੂ., ਅਤੇ ਐਲਿਜ਼ਾਬੈਥ ਏ. ਸੈਲਫ਼। "ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ।" ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਸਮੀਖਿਆ 40, ਨੰ. 1 (2009): 109–131।
ਬ੍ਰਾਊਨ, ਬ੍ਰੇਨੇ। ਬਹੁਤ ਦਲੇਰ: ਕਿਵੇਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਸਾਡੇ ਜੀਣ, ਪਿਆਰ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਗੋਥਮ, 2012।

ਬ੍ਰਾਊਨ, ਬ੍ਰੇਨੇ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮੈਂ ਹੀ ਸੀ (ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ): ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਅਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੱਚਾਈ ਦੱਸਣਾ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਗੋਥਮ ਬੁੱਕਸ, 2008।
ਬ੍ਰਾਇਨਟ, ਏਰਿਨ। "ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਦਿਮਾਗ ਕਿਵੇਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਚਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।" NIH ਰਿਸਰਚ ਮੈਟਰਸ, 17 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2017। www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/dopamine-affects-how-brain-decides-whether-goal-worth-effort।
ਬੁੰਕ, ਬ੍ਰਾਮ ਪੀ., ਅਤੇ ਫਰੈਡਰਿਕ ਐਕਸ. ਗਿਬਨਸ। "ਸਮਾਜਿਕ ਤੁਲਨਾ: ਇੱਕ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਅੰਤ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਦਾ ਉਭਾਰ।" ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਫੈਸਲਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ 102, ਨੰ. 1 (2007): 3–21।
ਬੁੰਕ, ਬ੍ਰਾਮ ਪੀ., ਅਤੇ ਫਰੈਡਰਿਕ ਐਕਸ. ਗਿਬਨਸ। "ਸਮਾਜਿਕ ਤੁਲਨਾ: ਇੱਕ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਅੰਤ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਦਾ ਉਭਾਰ।" ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਿਆਨ 'ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ 9, ਨੰ. 3 (2014): 234–252।
ਕ੍ਰਿਸਟਾਕਿਸ, ਨਿਕੋਲਸ ਏ., ਅਤੇ ਜੇਮਜ਼ ਐਚ. ਫਾਉਲਰ। ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ: ਸਾਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਊਯਾਰਕ, NY: ਲਿਟਲ, ਬ੍ਰਾਊਨ, 2011।
ਕਲਾਰਕ, ਸੀ., ਅਤੇ ਜੇ. ਗ੍ਰੀਨਬਰਗ। "ਸਮਾਜਿਕ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਵੀਕਾਰ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਡਰ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵ।" ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਮੀਖਿਆ 84 (2021): 101945।
ਕਲਾਰਕ, ਮਾਰਗਰੇਟ ਐਸ., ਅਤੇ ਐਡਵਰਡ ਪੀ. ਲੇਮੇ। "ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ: ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ।" ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕੰਪਾਸ 4, ਨੰ. 5 (2010): 289–301।
ਕੋਲਿਨਜ਼, ਆਰ. ਐਲ. "ਬਿਹਤਰ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਲਈ: ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸਮਾਜਿਕ ਤੁਲਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ।" ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬੁਲੇਟਿਨ 119, ਨੰ. 1 (1996): 51–69।
ਕੌਂਟੀ, ਪੌਲ। ਸਦਮਾ: ਅਦਿੱਖ ਮਹਾਂਮਾਰੀ: ਸਦਮਾ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਸੱਚ ਹੈ, 2021।
ਕੋਰਕੋਰਨ, ਕਾਟਜਾ, ਅਤੇ ਥਾਮਸ ਮੁਸਵੇਲਰ। "ਸਮਾਜਿਕ ਤੁਲਨਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ: ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਸੂਝ।" ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 103, ਨੰ. 4 (2012): 712–727।

ਕ੍ਰਮ, ਆਲੀਆ ਜੇ., ਅਤੇ ਡੇਰੇਕ ਜੇ. ਫਿਲਿਪਸ। "ਸਵੈ-ਪੂਰਤੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀਆਂ, ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਅਤੇ ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਰਜਣਾ।" ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਆਫ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ, ਦੂਜਾ ਐਡੀਸ਼ਨ। ਸਪ੍ਰਿੰਗਰ, 2015 ਵਿੱਚ।
ਕ੍ਰਮ, ਆਲੀਆ ਜੇ., ਅਤੇ ਐਲਨ ਜੇ. ਲੈਂਗਰ। "ਮਾਈਂਡਸੈੱਟ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ: ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ।" ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਿਆਨ 18, ਨੰ. 2 (2010): 165–171।
ਸਿਕਸਜ਼ੈਂਟਮਿਹਾਲੀ, ਮਿਹਾਲੀ। ਫਲੋ: ਦ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਆਫ਼ ਓਪਟੀਮਮਲ ਐਕਸਪੀਰੀਅੰਸ।
ਨਿਊਯਾਰਕ: ਹਾਰਪਰ ਐਂਡ ਰੋ, 1990।
ਡੈਮਾਸੀਓ, ਐਂਟੋਨੀਓ ਆਰ. ਡੇਕਾਰਟਸ' ਗਲਤੀ: ਭਾਵਨਾ, ਕਾਰਨ, ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ।
ਨਿਊਯਾਰਕ: ਪੈਂਗੁਇਨ ਬੁੱਕਸ, 1994।
ਡੈਮੌਰ, ਲੀਜ਼ਾ। ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜੀਵਨ: ਜੁੜੇ, ਸਮਰੱਥ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ। ਲੰਡਨ: ਐਟਲਾਂਟਿਕ ਬੁੱਕਸ, 2023।
ਡੈਮੌਰ, ਲੀਜ਼ਾ। ਦਬਾਅ ਹੇਠ: ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ। ਲੰਡਨ: ਐਟਲਾਂਟਿਕ ਬੁੱਕਸ, 2019।
ਡੈਮੌਰ, ਲੀਜ਼ਾ। ਅਨਟੈਂਗਲਡ: ਕਿਸ਼ੋਰ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਲਗਤਾ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ। ਲੰਡਨ: ਐਟਲਾਂਟਿਕ ਬੁੱਕਸ ਲਿਮਟਿਡ, 2016।
ਡੇਵਿਡਸਨ, ਰਿਚਰਡ ਜੇ., ਅਤੇ ਸ਼ੈਰਨ ਬੇਗਲੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ।
ਨਿਊਯਾਰਕ: ਪਲੂਮ, 2012।
ਡੇ, ਕ੍ਰਿਸਟਨ, ਕੋਰੀਨ ਕੈਰੀਅਨ, ਅਤੇ ਕੈਟਲਿਨ ਸਟੰਪ। "ਸਿਹਤ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਕੈਂਸਰ ਸਰਵਾਈਵਰਸ਼ਿਪ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵ।" ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਰਿਪੋਰਟਾਂ 126 (2011): 112–121।
ਡੇਮਿਰ, ਮੇਲਿਕਸ਼ਾਹ, ਆਦਿ। "ਦੋਸਤੀਆਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ: ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਬਾਲਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ।" ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਹੈਪੀਨੇਸ ਸਟੱਡੀਜ਼ 16, ਨੰ. 6 (2015): 1559–1574।
ਡਿਜਕਸਟਰਹੁਇਸ, ਏਪੀ, ਐਟ ਅਲ. "ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਤੁਲਨਾ ਦੇ ਢੰਗ।" ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਐਕਸਪੈਰੀਮੈਂਟਲ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 46, ਨੰ. 6 (2010): 923–929। ਡੂਹਿਗ, ਚਾਰਲਸ। ਆਦਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ: ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਨਿਊਯਾਰਕ, NY: ਰੈਂਡਮ ਹਾਊਸ, 2014।
ਡਨਬਾਰ, ਰੌਬਿਨ ਆਈ. ਐਮ. ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਡਨਬਾਰ ਦਾ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਗੁਣ। ਕੈਂਬਰਿਜ: ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2010।

ਡਨਿੰਗ, ਡੇਵਿਡ। "ਦ ਡਨਿੰਗ-ਕਰੂਗਰ ਇਫੈਕਟ: ਔਨ ਬੀਇੰਗਨਰੈਂਟ ਆਫ ਵਨਜ਼ ਓਨ ਇਗਨੌਰੈਂਸ।" ਇਨ ਐਡਵਾਂਸ ਇਨ ਐਕਸਪੈਰੀਮੈਂਟਲ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ, ਵੋਲ. 44, ਮਾਰਕ ਪੀ. ਜ਼ੰਨਾ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਾਦਿਤ, 247–296। ਐਲਸੇਵੀਅਰ, 2011।
ਦੁਰਵਸੁਲਾ, ਰਮਾਨੀ। ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਪੋਸਟ ਹਿੱਲ ਪ੍ਰੈਸ, 2024।
ਦੁਰਵਸੁਲਾ, ਰਮਾਨੀ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?: ਇੱਕ ਨਾਰਸੀਸਿਸਟ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਪੋਸਟ ਹਿੱਲ ਪ੍ਰੈਸ, 2015।
ਡਵੇਕ, ਕੈਰਲ ਐਸ. ਮਾਨਸਿਕਤਾ: ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਨਵਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਰੈਂਡਮ ਹਾਊਸ, 2006।
ਈਗਲਮੈਨ, ਡੇਵਿਡ। ਲਾਈਵਵਾਇਰਡ: ਸਦਾ ਬਦਲਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਹਾਣੀ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਪੈਂਥੀਅਨ ਬੁੱਕਸ, 2020।
ਏਕਮੈਨ, ਪੌਲ। "ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹਨ।" ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਿਆਨ 'ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ 11, ਨੰ. 1 (2016): 31–34।
ਐਪਸਟਾਈਨ, ਮਾਰਕ। ਚਿੰਤਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਿਚਾਰ: ਬੋਧੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਮਨੋਰੋਗ ਚਿਕਿਤਸਾ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਬੇਸਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ, 1995।
ਈਵਾਨਸ, ਗੈਰੀ ਡਬਲਯੂ. "ਦਿ ਬਿਲਟ ਇਨਵਾਇਰਮੈਂਟ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ।" ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਸਮੀਖਿਆ 29, ਨੰ. 1 (2011): 403–416।
"ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ।" ਹਾਰਵਰਡ ਹੈਲਥ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ, ਫਰਵਰੀ 2011।
www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax।
ਫੈਰਿਸ, ਟਿਮੋਥੀ। ਟਾਈਟਨਸ ਦੇ ਸਾਧਨ: ਅਰਬਪਤੀਆਂ, ਆਈਕਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ-ਪੱਧਰੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ। ਬੋਸਟਨ: ਹਾਫਟਨ ਮਿਫਲਿਨ ਹਾਰਕੋਰਟ, 2017।
ਫੇਸਟਿੰਗਰ, ਲਿਓਨ। "ਸਮਾਜਿਕ ਤੁਲਨਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਧਾਂਤ: ਪਿਛਾਖੜੀ ਅਤੇ ਸਮਕਾਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ।" ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਫੈਸਲਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ 123, ਨੰ. 2 (2012): 100–121।
ਫਿੰਕਲ, ਏਲੀ ਜੇ., ਅਤੇ ਰਾਏ ਐਫ. ਬਾਉਮੀਸਟਰ। "ਅਟੈਚਮੈਂਟ ਅਤੇ ਵਿਆਹ: ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਵਿਕਾਸ।" ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ 42 (2010): 1–50।
ਫਿਓਰੀ, ਕੈਥਰੀਨ ਐਲ., ਆਦਿ। "ਦੇਰ ਨਾਲ ਬਾਲਗਤਾ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ।" ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਏਜਿੰਗ ਐਂਡ ਹੈਲਥ 32, ਨੰ. 3–4 (2020): 163–176।

ਫਿਸ਼ਬਾਕ, ਆਇਲੇਟ, ਅਤੇ ਸਟੇਸੀ ਆਰ. ਫਿੰਕਲਸਟਾਈਨ। "ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਫੀਡਬੈਕ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।" ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕੰਪਾਸ 6, ਨੰ. 5 (2012): 359–366।
ਫੌਗ, ਬੀ.ਜੇ. ਛੋਟੀਆਂ ਆਦਤਾਂ: ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੋਸਟਨ: ਮੈਰੀਨਰ ਬੁੱਕਸ, ਹਾਉਟਨ ਮਿਫਲਿਨ ਹਾਰਕੋਰਟ, 2020।
ਫੋਰਡ, ਮਾਈਕਲ ਈ., ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ ਡਬਲਯੂ. ਨਿਕੋਲਸ। "ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾ।" ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ, ਭਾਗ 52, ਮਾਰਕ ਪੀ. ਜ਼ਾਨਾ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਾਦਿਤ, 193–246। ਐਲਸੇਵੀਅਰ, 2015।
ਫ੍ਰੈਂਕਲ, ਵਿਕਟਰ ਈ. ਮੈਨਜ਼ ਸਰਚ ਫਾਰ ਮੀਨਿੰਗ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਕੁਏਅਰ ਪ੍ਰੈਸ, 1985।
ਗੈਲਾਘਰ, ਵਿਨੀਫ੍ਰੇਡ। ਰੈਪਟ: ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਪੈਂਗੁਇਨ ਬੁੱਕਸ, 2009।
ਗੈਲੋ, ਐਮੀ, ਸ਼ੌਨ ਅਚੋਰ, ਮਿਸ਼ੇਲ ਗਿਲਨ, ਅਤੇ ਮੋਨੀਕ ਵਾਲਕੌਰ। "ਤੁਹਾਡਾ ਸਵੇਰ ਦਾ ਮੂਡ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।" ਹਾਰਵਰਡ ਬਿਜ਼ਨਸ ਰਿਵਿਊ। ਹਾਰਵਰਡ ਬਿਜ਼ਨਸ ਸਕੂਲ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ, 5 ਅਕਤੂਬਰ, 2016। https://hbr.org/2016/07/how-your-morning-mood-affects-your-whole-workday.
ਗੈਰੇਟ, ਨੀਲ, ਅਤੇ ਟਾਲੀ ਸ਼ਾਰੋਟ। "ਸੰਭਾਵਿਤ ਖ਼ਤਰੇ ਅਧੀਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨਾ।" ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦਿਮਾਗ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ, ਅਗਸਤ 2018। https://affectivebrain.com/wp-content/uploads/2018/08/Updating-Beliefs-Under-Perceived-Threat.pdf।
ਗੈਰੇਟ, ਨੀਲ, ਆਦਿ। "ਸੰਭਾਵਿਤ ਖ਼ਤਰੇ ਅਧੀਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨਾ।" ਨੇਚਰ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ 22, ਨੰ. 12 (2019): 2066–2074। https://affectivebrain.com/wp-content/uploads/2019/12/s41593-019-0549-2.pdf।
ਗ੍ਰਾਂਟ, ਹੇਡੀ, ਅਤੇ ਕੈਰਲ ਐਸ. ਡਵੇਕ। "ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨਾ।" ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 85, ਨੰ. 3 (2009): 541–553।
ਗ੍ਰੀਟਮੇਅਰ, ਟੋਬੀਆਸ। "ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਅਨੁਕੂਲਤਾ, ਪਾਲਣਾ ਅਤੇ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਦੇ ਢੰਗ।" ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬੁਲੇਟਿਨ 135, ਨੰ. 6 (2009): 895–915।

ਗਿਲਬਰਟ, ਪੌਲ। ਦਇਆਵਾਨ ਮਨ: ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ।
ਲੰਡਨ: ਕਾਂਸਟੇਬਲ ਅਤੇ ਰੌਬਿਨਸਨ, 2009।
ਗਿਲਬਰਟ, ਪੌਲ। ਦ ਕੰਪੈਸ਼ਨੇਟ ਮਾਈਂਡ ਵਰਕਬੁੱਕ। ਲੰਡਨ: ਰੌਬਿਨਸਨ, 2010।
ਗੋਲਡਸਟਾਈਨ, ਜੋਸਫ਼। ਇੱਕ ਧਰਮ: ਉੱਭਰਦਾ ਪੱਛਮੀ ਬੁੱਧ ਧਰਮ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਹਾਰਪਰ ਕੋਲਿਨਜ਼, 2003।
ਗੌਟਮੈਨ, ਜੌਨ ਐਮ. ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ਕਿਊਰ: ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਆਹ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ 5 ਕਦਮ ਗਾਈਡ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਹਾਰਮਨੀ ਬੁੱਕਸ, 2002।
ਗੌਟਮੈਨ, ਜੌਨ, ਜੂਲੀ ਗੌਟਮੈਨ, ਅਤੇ ਡੱਗ ਅਬਰਾਮਜ਼। ਅੱਠ ਤਾਰੀਖਾਂ: ਪਿਆਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਬਾਤ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਵਰਕਮੈਨ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ, 2019।
ਗੌਟਮੈਨ, ਜੌਨ ਐਮ., ਅਤੇ ਨੈਨ ਸਿਲਵਰ। ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੱਤ ਸਿਧਾਂਤ: ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਬੰਧ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਗਾਈਡ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਹਾਰਮਨੀ ਬੁੱਕਸ, 2015।
ਗ੍ਰੀਨਫੀਲਡਬੌਇਸ, ਨੇਲ। "ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਕਦੇ ਵੀ ਨਿਊਰੋਨ ਦੇ ਵਧਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦਾ, ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ।" ਪੀਬੀਐਸ ਨਿਊਜ਼ਆਵਰ, 25 ਮਾਰਚ, 2019। www.pbs.org/newshour/science/the-human-brain-never-stops-growing-neurons-a-new-study-claims।
ਗ੍ਰੇਨੀ, ਜੋਸਫ਼। "ਇੱਕ ਔਖੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ 4 ਚੀਜ਼ਾਂ।" ਹਾਰਵਰਡ ਬਿਜ਼ਨਸ ਰਿਵਿਊ, 22 ਜਨਵਰੀ, 2019। https://hbr.org/2019/01/4-things-to-do-before-a-tough-conversation।
ਗ੍ਰਾਸ, ਜੇਮਜ਼ ਜੇ., ਅਤੇ ਰੌਸ ਏ. ਥੌਮਸਨ। "ਭਾਵਨਾ ਨਿਯਮ: ਸੰਕਲਪਿਕ ਬੁਨਿਆਦ।" ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਆਫ਼ ਇਮੋਸ਼ਨ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਦੂਜਾ ਐਡੀਸ਼ਨ, ਜੇਮਜ਼ ਜੇ. ਗ੍ਰਾਸ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਾਦਿਤ, 3–24। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਗਿਲਫੋਰਡ ਪ੍ਰੈਸ, 2014।
ਗੁਏਲ, ਜ਼ੇਵੀਅਰ, ਏ. ਡੇਵਿਡ ਜੀ. ਲੈਸਲੀ, ਅਤੇ ਜੇਰੇਮੀ ਡੀ. ਸ਼ਮਾਹਮੈਨ। "ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਰੇਬੈਲਮ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਭੂਗੋਲ: ਨਿਊਰੋਇਮੇਜਿੰਗ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਟਾ- ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ।" ਨਿਊਰੋਇਮੇਜ 124 (2016): 107–118। https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5789790।
ਹਾਲ, ਜੈਫਰੀ ਏ. "ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ?" ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਐਂਡ ਪਰਸਨਲ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪਸ 36, ਨੰ. 4 (2019): 1278–1296।
ਹੈਮ, ਜਿਲ ਵੀ., ਅਤੇ ਬੇਵਰਲੀ ਐਸ. ਫੇਅਰਕਲੋਥ। "ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ।" ਬਾਲ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ 2015, ਨੰ. 148 (2015): 61–78।

ਹਾਰਟਪ, ਵਿਲਾਰਡ ਡਬਲਯੂ., ਅਤੇ ਨੈਨਸੀ ਸਟੀਵਨਜ਼। "ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾ।" ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ 8, ਨੰ. 3 (2011): 76– 79।
ਹੇਅਸ, ਸਟੀਵਨ ਸੀ., ਕਿਰਕ ਡੀ. ਸਟ੍ਰੋਸਾਹਲ, ਅਤੇ ਕੈਲੀ ਜੀ. ਵਿਲਸਨ। ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਥੈਰੇਪੀ: ਵਿਵਹਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵੀ ਪਹੁੰਚ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਗਿਲਫੋਰਡ ਪ੍ਰੈਸ, 1999।
ਹੇਕਹੌਸਨ, ਜੁਟਾ। "ਬਾਲਗਪਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮ: ਅਨੁਕੂਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਜੋਂ ਉਮਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ।" ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਉਮਰ 27, ਨੰ. 4 (2012): 937–950।
ਹੇਕਹੌਸਨ, ਜੁਟਾ, ਅਤੇ ਹੇਨਜ਼ ਹੇਕਹੌਸਨ, ਸੰਪਾਦਕ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ। ਕੈਂਬਰਿਜ: ਕੈਂਬਰਿਜ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2009।
ਹਿੱਲ, ਸਾਰਾਹ ਈ., ਅਤੇ ਡੇਵਿਡ ਐਮ. ਬੱਸ। "ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ: ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ।" ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 8, ਨੰ. 3 (2010): 345–368।
"ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।" ਅਮਰੀਕਨ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, 18 ਮਈ, 2023। www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/parent-adult-children-relationships।
ਹਸੀ, ਮੈਥਿਊ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ: ਆਪਣੇ ਮਿਆਰ ਕਿਵੇਂ ਉੱਚੇ ਕਰੀਏ, ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੀਏ, ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਜੀਓ (ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ)। ਲੰਡਨ: ਹਾਰਪਰਕੋਲਿਨਜ਼ ਯੂਕੇ, 2024।
ਹਿਊਨ, ਜਿਨਸ਼ਿਲ, ਮਾਰਟਿਨ ਜੇ. ਸਲੀਵਿੰਸਕੀ, ਅਤੇ ਜੋਸ਼ੂਆ ਐਮ. ਸਮਿਥ। "ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਗਲਤ ਪਾਸੇ ਜਾਗਣਾ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ੀ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਦੀ ਉਮੀਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।" ਦ ਜਰਨਲਜ਼ ਆਫ਼ ਜੇਰੋਨਟੋਲੋਜੀ: ਸੀਰੀਜ਼ ਬੀ, 2018। https://doi.org/10.1093/geronb/gby042।
ਇਨਸੇਲ, ਥਾਮਸ ਆਰ. “ਐਨਆਈਐਮਐਚ ਰਿਸਰਚ ਡੋਮੇਨ ਮਾਪਦੰਡ (ਆਰਡੀਓਸੀ) ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ: ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦਵਾਈ।” ਅਮਰੀਕਨ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ 171, ਨੰ. 4 (2014): 395–97. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5854216/. ਕਬਾਟ-ਜ਼ਿਨ, ਜੌਨ। ਪੂਰੀ ਤਬਾਹੀ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ: ਤਣਾਅ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸੂਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਡੇਲਾਕੋਰਟ ਪ੍ਰੈਸ, 1990।

ਜੌਨਸਨ, ਐਮ. ਡੀ., ਅਤੇ ਫ੍ਰਾਂਜ਼ ਜੇ. ਨੀਅਰ। "(ਅੰਤਵਾਰ) ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।" ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਫੈਮਿਲੀ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 33, ਨੰ. 6 (2019): 711–721।
https://doi.org/10.1037/fam0000523।
ਜੌਨਸਨ, ਕੋਲੀਨ ਐਲ., ਅਤੇ ਲਿਲੀਅਨ ਈ. ਟ੍ਰੋਲ। "ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪਾ: ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਦਾ ਆਪਸੀ ਮੇਲ।" ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ 36, ਨੰ. 1 (2012): 32–39।
ਕਬਾਟ-ਜ਼ਿਨ, ਜੌਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਓ, ਉੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਧਿਆਨ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਹੈਚੇਟ ਬੁੱਕਸ, 2013।
ਕਾਹਨੇਮੈਨ, ਡੈਨੀਅਲ। ਸੋਚ, ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਹੌਲੀ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਫਰਾਰ, ਸਟ੍ਰਾਸ ਅਤੇ ਗਿਰੌਕਸ, 2011।
ਕਾਨਫਰ, ਰੂਥ, ਅਤੇ ਗਿਲਾਡ ਚੇਨ। "ਸੰਗਠਨ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਣਾ: ਸੂਝ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ।" ਸੰਗਠਨ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਫੈਸਲਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ 136 (2016): 121– 133।
ਕਨੋਜੀਆ, ਆਲੋਕ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗੇਮਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਾਲਿਆ ਜਾਵੇ: ਬੁਰੀਆਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜੋ, ਪਾਵਰ ਸਟ੍ਰਗਲਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਲੰਡਨ: ਪੈਨ ਮੈਕਮਿਲਨ, 2024।
ਕਪਲਾਨ, ਰੇਚਲ, ਅਤੇ ਸਟੀਫਨ ਕਪਲਾਨ। ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ: ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ। ਐਨ ਆਰਬਰ: ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਮਿਸ਼ੀਗਨ ਪ੍ਰੈਸ, 2011।
ਕੂਬ, ਜਾਰਜ ਐੱਫ., ਅਤੇ ਨੋਰਾ ਡੀ. ਵੋਲਕੋ। "ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੀ ਨਿਊਰੋਬਾਇਓਲੋਜੀ: ਇੱਕ ਨਿਊਰੋਸਰਕਿਟਰੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ।" ਦ ਲੈਂਸੇਟ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ 3, ਨੰ. 8 (2016): 760–773। ਕਰਾਸ, ਈਥਨ, ਅਤੇ ਓਜ਼ਲੇਮ ਆਇਡੁਕ। "ਸਵੈ-ਦੂਰੀ: ਸਿਧਾਂਤ, ਖੋਜ, ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ।" ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ 55 (2017): 81–136। ਕੁਰਥ-ਨੈਲਸਨ, ਜ਼ੇਬ, ਆਦਿ। "ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਲਈ ਕੰਪਿਊਟੇਸ਼ਨਲ ਪਹੁੰਚ: ਮਾਡਲਿੰਗ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅੱਪਡੇਟਿੰਗ ਖ਼ਤਰੇ ਅਧੀਨ।" PLoS ਕੰਪਿਊਟੇਸ਼ਨਲ ਬਾਇਓਲੋਜੀ 15, ਨੰ. 2 (2019)।
https://journals.plos.org/ploscompbiol/article?id=10.1371/journal.pcbi.1007 089#ack।
ਲਾ ਗਾਰਡੀਆ, ਜੈਨੀਫ਼ਰ ਜੀ., ਅਤੇ ਰਿਚਰਡ ਐਮ. ਰਿਆਨ। ਸਵੈ-ਨਿਰਣਾ ਸਿਧਾਂਤ: ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਗਿਲਫੋਰਡ ਪ੍ਰੈਸ, 2013।

ਲਵੀ, ਸ਼ਿਰੀ, ਅਤੇ ਹਦਾਸਾਹ ਲਿਟਮੈਨ-ਓਵਾਡੀਆ। "ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਧਾਰਨਾ 'ਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ।" ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 6, ਨੰ. 3 (2011): 209–216।
ਲੀਰੀ, ਮਾਰਕ ਆਰ., ਅਤੇ ਰਾਏ ਐਫ. ਬਾਉਮੀਸਟਰ। "ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜ: ਸਮਾਜ-ਮਾਪਕ ਸਿਧਾਂਤ।" ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ, ਭਾਗ 32, ਮਾਰਕ ਪੀ. ਜ਼ਾਨਾ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਾਦਿਤ, 1–62। ਐਲਸੇਵੀਅਰ, 2012।
ਲੀਰੀ, ਮਾਰਕ ਆਰ., ਅਤੇ ਰਾਏ ਐਫ. ਬਾਉਮੀਸਟਰ। "ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜ: ਸਮਾਜ-ਮਾਪਕ ਸਿਧਾਂਤ।" ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ, ਭਾਗ 32, ਮਾਰਕ ਪੀ. ਜ਼ੰਨਾ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਾਦਿਤ, 1–62। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰੈਸ, 1995।
ਲੇਡੌਕਸ, ਜੋਸਫ਼। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਿਮਾਗ: ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਹੱਸਮਈ ਆਧਾਰ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਸਾਈਮਨ ਅਤੇ ਸ਼ੂਸਟਰ, 1996।
ਲੇਵਿਨ, ਪੀਟਰ ਏ., ਅਤੇ ਗੈਬਰ ਮੈਟ। ਇੱਕ ਅਣ-ਬੋਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ: ਸਰੀਰ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗਿਆਈ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਰਕਲੇ, ਸੀਏ: ਨੌਰਥ ਅਟਲਾਂਟਿਕ ਬੁੱਕਸ, 2010।
ਲੇਵਿਟ, ਮੈਰੀ ਜੇ., ਆਦਿ। "ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇ।" ਵਿਲੀ ਇੰਟਰਡਿਸਿਪਲਿਨਰੀ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ: ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਗਿਆਨ 2, ਨੰ. 1 (2011): 1–12। ਲੇਵਾਈਨ, ਹਾਵਰਡ ਈ., ਐਮ. ਡੀ. "ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।" ਹਾਰਵਰਡ ਸਿਹਤ।
ਹਾਰਵਰਡ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ, 6 ਜੁਲਾਈ, 2020। www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response।
ਲੂਥਰ, ਸੁਨੀਆ ਐਸ., ਅਤੇ ਨਤਾਸ਼ਾ ਐਲ. ਕੁਮਾਰ। "ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾਪਣ।" ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ 89, ਨੰ. 3 (2018): 876–890। ਲਿਓਨਜ਼, ਸਕਾਟ। ਡਰਾਮੇ ਦਾ ਆਦੀ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਹੈਚੇਟ ਗੋ, 2023।
ਲਿਊਬੋਮਿਰਸਕੀ, ਸੋਨਜਾ, ਆਦਿ। "ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਖੁਸ਼ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ।" ਅਮਰੀਕੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ 56, ਨੰ. 3 (2011): 239–249।
ਮੈਡਕਸ, ਜੇਮਜ਼ ਈ. ਸਵੈ-ਪ੍ਰਭਾਵ, ਅਨੁਕੂਲਨ, ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਨ: ਸਿਧਾਂਤ, ਖੋਜ, ਅਤੇ ਉਪਯੋਗ।
ਸਪ੍ਰਿੰਗਰ, 2013।
ਮਾਰਗਰੇਟ ਮੀਡ, ਦ ਵਰਲਡ ਅਹੈੱਡ: ਐਨ ਐਂਥਰੋਪੋਲੋਜਿਸਟ ਐਂਟੀਸਪੇਸੇਟਸ ਦ ਫਿਊਚਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਰੂਥ ਨੰਦਾ ਅੰਸ਼ੇਨ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਾਦਿਤ, 24. ਨਿਊਯਾਰਕ: ਬਰਗਹਾਨ ਬੁੱਕਸ, 2000।

ਮਾਰਸ਼, ਹਰਬਰਟ ਡਬਲਯੂ., ਅਤੇ ਜੌਨ ਡਬਲਯੂ. ਪਾਰਕਰ। "ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਵੈ-ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਕ: ਕੀ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਤਲਾਅ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਡੀ ਮੱਛੀ ਬਣਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤੈਰਨਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ?" ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 47, ਨੰ. 1 (1984): 213–231।
ਮਾਰਕਸ, ਲੁਆਨਾ। ਦਲੇਰਾਨਾ ਕਦਮ: ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਇੱਕ 3-ਕਦਮ ਯੋਜਨਾ। ਲੰਡਨ: ਹੈਚੇਟ ਯੂਕੇ, 2023।
ਮੈਕਗੋਨੀਗਲ, ਕੈਲੀ। ਦ ਵਿਲਪਾਵਰ ਇੰਸਟਿੰਕਟ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਐਵਰੀ, 2012।
ਮੈਕਫਰਸਨ, ਮਿਲਰ, ਲਿਨ ਸਮਿਥ-ਲੋਵਿਨ, ਅਤੇ ਮੈਥਿਊ ਈ. ਬ੍ਰੇਸ਼ੀਅਰਸ। "ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ: ਦੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਚਰਚਾ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ।" ਅਮਰੀਕੀ ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸਮੀਖਿਆ 74, ਨੰ. 3 (2009): 353–375। ਮਿਲਰ, ਵਿਲੀਅਮ ਆਰ., ਅਤੇ ਸਟੀਫਨ ਰੋਲਨਿਕ। ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਇੰਟਰਵਿਊ: ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ। ਤੀਜਾ ਐਡੀਸ਼ਨ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਗਿਲਫੋਰਡ ਪ੍ਰੈਸ, 2012।
ਮਿਕੂਲਿੰਸਰ, ਮਾਰੀਓ, ਅਤੇ ਫਿਲਿਪ ਆਰ. ਸ਼ੇਵਰ। ਅਡੌਲਟਹੁੱਡ ਵਿੱਚ ਅਟੈਚਮੈਂਟ: ਸਟ੍ਰਕਚਰ, ਡਾਇਨਾਮਿਕਸ, ਅਤੇ ਚੇਂਜ। ਦੂਜਾ ਐਡੀਸ਼ਨ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਗਿਲਫੋਰਡ ਪ੍ਰੈਸ, 2016।
ਮਾਈਨੋ, ਲਿਜ਼। "ਲਗਭਗ 80 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਹਾਰਵਰਡ ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਜੀਣੀ ਹੈ।" ਹਾਰਵਰਡ ਗਜ਼ਟ, 11 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2017। https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life. ਮੋਰਾ, ਫਲੋਰੇਂਟੀਨਾ, ਸਰਜੀਓ ਸੇਗੋਵੀਆ, ਅਤੇ ਜੋਸ ਆਰ. ਡੇਲ ਆਰਕੋ। "ਬੁਢਾਪਾ, ਤਣਾਅ, ਅਤੇ ਹਿਪੋਕੈਂਪਸ।" ਬੁਢਾਪਾ ਖੋਜ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ 11, ਨੰ. 2 (ਅਪ੍ਰੈਲ 2012): 123–129। https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23403892.
ਮੋਰਿਨ, ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ ਜੇ. ਐਸ., ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਟੋਫ਼ ਮਾਇਨੋ। "ਸਮਾਜਿਕ ਤੁਲਨਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲਈ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।" ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕੰਪਾਸ 5, ਨੰ. 6 (2011): 359–374।
ਮਰੇ, ਸੈਂਡਰਾ ਐਲ., ਅਤੇ ਜੌਨ ਜੀ. ਹੋਮਜ਼। ਅੰਤਰ-ਨਿਰਭਰ ਮਨ: ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਗਿਲਫੋਰਡ ਪ੍ਰੈਸ, 2013।
ਮਰੇ, ਸੈਂਡਰਾ ਐਲ., ਅਤੇ ਜੈਨੀਫ਼ਰ ਐਲ. ਡੈਰਿਕ। "ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ: ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।" ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 100, ਨੰ. 4 (2011): 575–592।

ਮੁਸਵਾਈਲਰ, ਥਾਮਸ। "ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਰਣੇ ਵਿੱਚ ਤੁਲਨਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ: ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ।" ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੀਖਿਆ 109, ਨੰ. 3 (2012): 472–489।
ਨੇਫ, ਕ੍ਰਿਸਟਿਨ ਡੀ. ਸਵੈ-ਹਮਦਰਦੀ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਸਾਬਤ ਸ਼ਕਤੀ।
ਨਿਊਯਾਰਕ: ਹਾਰਪਰਕੋਲਿਨਜ਼, 2011।
ਨੇਰੂਰਕਰ, ਅਦਿਤੀ। 5 ਰੀਸੈੱਟ: ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਵਾਇਰ ਕਰੋ। ਲੰਡਨ: ਹਾਰਪਰਕੋਲਿਨਜ਼ ਯੂਕੇ, 2024।
ਨੌਰਬਰੀ, ਐਗਨੇਸ, ਅਤੇ ਰੇਮੰਡ ਜੇ. ਡੋਲਨ। "ਐਂਟੀਸੈਪਟਰੀ ਨਿਊਰਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।" ਨੇਚਰ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ 22, ਨੰ. 3 (2019): 437–448। https://affectivebrain.com/wp-content/uploads/2020/01/41562_2019_793_On linePDF_2.pdf।
ਓਟਿੰਗੇਨ, ਗੈਬਰੀਅਲ, ਡੋਰਿਸ ਮੇਅਰ, ਏ. ਤੈਮੂਰ ਸੇਵਿੰਸਰ, ਐਲਿਜ਼ਾਬੈਥ ਜੇ. ਸਟੀਫਨਜ਼, ਹਯੋਨ-ਜੂ ਪਾਕ, ਅਤੇ ਮਾਈਕ ਹੇਗੇਨਾਹ। "ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਪਰੀਤਤਾ ਅਤੇ ਟੀਚਾ ਵਚਨਬੱਧਤਾ: ਊਰਜਾਕਰਨ ਦੀ ਵਿਚੋਲਗੀ ਭੂਮਿਕਾ।" ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਬੁਲੇਟਿਨ 35, ਨੰ. 5 (2009): 608–22। https://doi.org/10.1177/0146167208330856। ਓਟਿੰਗੇਨ, ਗੈਬਰੀਅਲ, ਹਯੋਨ-ਜੂ ਪਾਕ, ਅਤੇ ਕੈਰੋਲੀਨ ਸ਼ਨੇਟਰ। "ਟੀਚਾ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਦਾ ਸਵੈ- ਨਿਯਮ: ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਈਡਿੰਗ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ।" ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 80, ਨੰ. 5 (2001): 736–53। https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.736।
ਓਲੀਵਰ, ਮੈਰੀ। "ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਦਿਨ।" ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਚੁਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, 94. ਬੋਸਟਨ: ਬੀਕਨ ਪ੍ਰੈਸ, 1992।
ਓਸਵਾਲਡ, ਡੇਬਰਾ ਐਲ., ਅਤੇ ਐਲਿਜ਼ਾਬੈਥ ਐਮ. ਕਲਾਰਕ। "ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ? ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਦੋਸਤੀ ਵਿਕਾਸ।" ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਅਡੋਲੇਸੈਂਸ 84 (2020): 153–165।
ਪਿਲਾਟ, ਡੈਨ, ਅਤੇ ਕ੍ਰਾਸਤੇਵ, ਸੇਕੂਲ ਐਮ.ਡੀ., "ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਰਟਕੱਟ ਕਿਉਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ?" ਦ ਡਿਸੀਜ਼ਨ ਲੈਬ। ਦ ਡਿਸੀਜ਼ਨ ਲੈਬ, 27 ਜਨਵਰੀ, 2021।
https://thedecisionlab.com/biases/heuristics।
ਪਲੈਟ, ਮਾਈਕਲ ਐਲ., ਆਦਿ। "ਬਿਓਂਡ ਯੂਟਿਲਿਟੀ: ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਜੜ੍ਹਾਂ।" ਨੇਚਰ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ 19, ਨੰ. 10 (2016): 1303–1310।

ਪੋਰਗੇਸ, ਸਟੀਫਨ ਡਬਲਯੂ. ਦ ਪੌਲੀਵੈਗਲ ਥਿਊਰੀ: ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਲਗਾਵ, ਸੰਚਾਰ, ਅਤੇ ਸਵੈ- ਨਿਯਮ ਦੀਆਂ ਨਿਊਰੋਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜੀਕਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨਾਂ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਡਬਲਯੂ. ਡਬਲਯੂ. ਨੌਰਟਨ ਐਂਡ ਕੰਪਨੀ, 2011।
ਰੀਵ, ਜੌਨਮਾਰਸ਼ਲ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ। 7 ਵਾਂ ਐਡੀਸ਼ਨ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਜੌਨ ਵਿਲੀ ਐਂਡ ਸੰਨਜ਼, 2018।
ਰੀਸ, ਹੈਰੀ ਟੀ., ਅਤੇ ਸੂਜ਼ਨ ਐਲ. ਗੇਬਲ। "ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮ।" ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ 52 (2015): 201–245। ਰੌਬਰਟਸ, ਸਾਰਾਹ ਜੈਕਸ। ਪਾਵਰ ਮੂਵਜ਼: ਆਪਣੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਜਗਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤਾਕਤ ਬਣੋ। ਨੈਸ਼ਵਿਲ: ਥਾਮਸ ਨੈਲਸਨ, 2024।
ਰੌਬਿਨਸ, ਮੇਲ। ਅਦਿਤੀ ਨੇਰੂਰਕਰ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ। ਦ ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਪੋਡਕਾਸਟ, ਪੋਡਕਾਸਟ ਆਡੀਓ, 23 ਮਈ, 2024। https://podcasts.apple.com/us/podcast/1-stress-doctor-5-tools-to-protect-your-brain-from/id1646101002?i=1000656467802। ਰੌਬਿਨਸ, ਮੇਲ। ਆਲੋਕ ਕਨੋਜੀਆ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ। ਦ ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਪੋਡਕਾਸਟ, ਪੋਡਕਾਸਟ ਆਡੀਓ, 5 ਜੂਨ, 2024। https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000657879202।
ਰੌਬਿਨਸ, ਮੇਲ। ਆਲੋਕ ਕਨੋਜੀਆ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ। ਦ ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਪੋਡਕਾਸਟ, ਪੋਡਕਾਸਟ ਆਡੀਓ, 2 ਸਤੰਬਰ, 2024। https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000668009088।
ਰੌਬਿਨਸ, ਮੇਲ। ਲੀਜ਼ਾ ਬਿਲੀਯੂ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ। ਦ ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਪੋਡਕਾਸਟ, ਪੋਡਕਾਸਟ ਆਡੀਓ, 28 ਮਾਰਚ, 2024। https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000650685813।
ਰੌਬਿਨਸ, ਮੇਲ। ਲੀਜ਼ਾ ਡੈਮੌਰ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ। ਦ ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਪੋਡਕਾਸਟ, ਪੋਡਕਾਸਟ ਆਡੀਓ, 18 ਮਈ, 2023। https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000613472370।
ਰੌਬਿਨਸ, ਮੇਲ। ਲੁਆਨਾ ਮਾਰਕਸ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ। ਦ ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਪੋਡਕਾਸਟ, ਪੋਡਕਾਸਟ ਆਡੀਓ, 20 ਜੁਲਾਈ, 2023। https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000621712441।
ਰੌਬਿਨਸ, ਮੇਲ। ਮੈਥਿਊ ਹਸੀ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ। ਦ ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਪੋਡਕਾਸਟ, ਪੋਡਕਾਸਟ ਆਡੀਓ, 27 ਮਈ, 2024। https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbinspodcast/id1646101002?i=1000656851968।

ਰੌਬਿਨਸ, ਮੇਲ। ਰੌਬਰਟ ਵਾਲਡਿੰਗਰ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ। ਦ ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਪੋਡਕਾਸਟ, ਪੋਡਕਾਸਟ ਆਡੀਓ, 4 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2024। https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbinspodcast/id1646101002?i=1000651381441।
ਰੌਬਿਨਸ, ਮੇਲ। ਸਾਰਾਹ ਜੈਕਸ ਰੌਬਰਟਸ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ। ਦ ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਪੋਡਕਾਸਟ, ਪੋਡਕਾਸਟ ਆਡੀਓ, 25 ਜੁਲਾਈ, 2024। https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000663279637।
ਰੌਬਿਨਸ, ਮੇਲ। 5 ਦੂਜਾ ਨਿਯਮ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਬ੍ਰੈਂਟਵੁੱਡ, ਟੀਐਨ: ਸੇਵੀਓ ਰਿਪਬਲਿਕ, 2017।
ਰੌਬਿਨਸ, ਮੇਲ। ਦ ਹਾਈ 5 ਹੈਬਿਟ। ਕਾਰਲਸਬੈਡ, ਸੀਏ: ਹੇਅ ਹਾਊਸ, 2021।
ਰਸਬੁਲਟ, ਕੈਰਿਲ ਈ., ਅਤੇ ਪਾਲ ਏ. ਐਮ. ਵੈਨ ਲੈਂਜ। "ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਿਉਂ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ।" ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਿਆਨ 22, ਨੰ. 7 (2010): 135–140।
ਰਿਆਨ, ਰਿਚਰਡ ਐਮ., ਅਤੇ ਐਡਵਰਡ ਐਲ. ਡੇਸੀ। "ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।" ਵਿਦਿਅਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ 44, ਨੰ. 2 (2009): 73–85। ਸਾਂਗਵਾਨ, ਨੇਹਾ। ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ: ਕੰਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੜਨ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰਜ ਹੋਣ ਤੱਕ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਸਾਈਮਨ ਅਤੇ ਸ਼ੂਸਟਰ, 2023।
ਸੈਪੋਲਸਕੀ, ਰਾਬਰਟ ਐਮ. ਜ਼ੈਬਰਾ ਨੂੰ ਅਲਸਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਹੈਨਰੀ ਹੋਲਟ ਐਂਡ ਕੰਪਨੀ, 2004।
ਸਕੋਰ, ਐਲਨ ਐਨ. ਇਫੈਕਟ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਦ ਰਿਪੇਅਰ ਆਫ਼ ਦ ਸੈਲਫ਼। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਡਬਲਯੂ. ਡਬਲਯੂ. ਨੌਰਟਨ ਐਂਡ ਕੰਪਨੀ, 2003।
ਸ਼ਵਾਰਟਜ਼, ਬੈਰੀ। ਚੋਣ ਦਾ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ: ਕਿਉਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਹਾਰਪਰ ਪੇਰੇਨੀਅਲ, 2004।
ਸੇਲਿਗਮੈਨ, ਮਾਰਟਿਨ। ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਖੁਸ਼ੀ: ਸਥਾਈ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਐਟਰੀਆ ਪੇਪਰਬੈਕ, 2013। ਸੀਗਲ, ਡੈਨੀਅਲ ਜੇ. ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਮਨ: ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਾ ਐਡੀਸ਼ਨ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਗਿਲਫੋਰਡ ਪ੍ਰੈਸ, 2012।
ਸੇਲਿਗਮੈਨ, ਮਾਰਟਿਨ ਈ. ਪੀ. ਫਲੋਰਿਸ਼: ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਦੂਰਦਰਸ਼ੀ ਨਵੀਂ ਸਮਝ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਫ੍ਰੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2011।
"ਸਵੈ-ਸਵੀਕਾਰ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।" ਸਾਇੰਸਡੇਲੀ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

ਆਫ਼ ਹਰਟਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ, 7 ਮਾਰਚ, 2014।
www.sciencedaily.com/releases/2014/03/140307111016.htm।
ਸੇਨੇਕਾ। ਲੈਟਰਸ ਫਰਾਮ ਏ ਸਟੋਇਕ। ਰੌਬਿਨ ਕੈਂਪਬੈਲ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦਿਤ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਪੈਂਗੁਇਨ ਕਲਾਸਿਕਸ, 2004।
ਸ਼ਾਪੀਰੋ, ਰੌਨ। "ਪੁਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ।" ਹਾਰਵਰਡ ਬਿਜ਼ਨਸ ਰਿਵਿਊ, 15 ਮਈ, 2023। https://hbr.org/2023/05/how-to-have-difficult-conversations-without-burning-bridges।
ਸ਼ਾਰੋਟ, ਤਾਲੀ। ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮਨ: ਦਿਮਾਗ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਲੰਡਨ: ਹੈਚੇਟ ਯੂਕੇ, 2017।
ਸ਼ਾਰੋਟ, ਤਾਲੀ। ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਪੱਖਪਾਤ: ਤਰਕਹੀਣ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਵਿੰਟੇਜ, 2011।
ਸ਼ਾਰੋਟ, ਟਾਲੀ, ਅਤੇ ਕੈਸ ਆਰ. ਸਨਸਟਾਈਨ। ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਖੋ: ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਥੇ ਕੀ ਸੀ, ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਸਾਈਮਨ ਅਤੇ ਸ਼ੂਸਟਰ, 2024।
ਸਮਿਥ, ਜੇਮਜ਼ ਐਮ., ਅਤੇ ਨਿਕੋਲਸ ਏ. ਕ੍ਰਿਸਟਾਕਿਸ। "ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ।" ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਸਮੀਖਿਆ 36 (2010): 435–457।
ਸਪ੍ਰੇਚਰ, ਸੂਜ਼ਨ, ਅਤੇ ਪਾਮੇਲਾ ਸੀ. ਰੀਗਨ। "ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।" ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕੰਪਾਸ 8, ਨੰ. 8 (2014): 412–425।
ਸਪ੍ਰੇਚਰ, ਸੂਜ਼ਨ, ਅਤੇ ਪਾਮੇਲਾ ਸੀ. ਰੀਗਨ। "ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਸਪਰਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।" ਨਿੱਜੀ ਸੰਬੰਧ 8, ਨੰ. 4 (2014): 419–435।
ਸਵਾਰਟ, ਤਾਰਾ ਬੀ. "ਸਮਾਜਿਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ।" ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਰਿਸਰਚ 129, ਨੰ. 2 (2023): 304–15।
ਸਵਾਰਟ ਬੀਬਰ, ਤਾਰਾ। ਸਰੋਤ: ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਰਾਜ਼, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ। ਲੰਡਨ: ਵਰਮਿਲੀਅਨ, 2019।
ਟੈਨੇਨ, ਡੇਬੋਰਾ। ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ: ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਹਾਰਪਰ ਕੋਲਿਨਜ਼, 2011।
ਟੇਸਰ, ਅਬ੍ਰਾਹਮ, ਅਤੇ ਰਿਚਰਡ ਐਚ. ਸਮਿਥ। "ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅਰਥ: ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ।" ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਸਮੀਖਿਆ 65 (2014): 519–546।
ਟੋਲੇ, ਏਕਹਾਰਟ। ਦ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਨਾਓ: ਏ ਗਾਈਡ ਟੂ ਸਾਈਚੁਅਲ ਐਨਲਾਈਟਨਮੈਂਟ। ਵੈਨਕੂਵਰ: ਨਿਊ ਵਰਲਡ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, 2004।
ਤਸਾਬਰੀ, ਸ਼ੇਫਾਲੀ। ਚੇਤੰਨ ਮਾਪੇ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣਾ। ਵੈਨਕੂਵਰ: ਨਮਸਤੇ ਪਬਲੀਸ਼ਨ, 2010।

ਉਲਰਿਚ, ਰੋਜਰ ਐਸ. "ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਆਰਕੀਟੈਕਚਰ।" ਦ ਲੈਂਸੇਟ 370, ਨੰ. 9597 (2011): 139–140।
ਅਪਡੇਗ੍ਰਾਫ਼, ਜੌਨ ਏ., ਅਤੇ ਸ਼ੈਲੀ ਈ. ਟੇਲਰ। "ਨਿਰਬਲਤਾ ਤੋਂ ਵਿਕਾਸ ਤੱਕ: ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਸਫਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ।" ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 102, ਨੰ. 5 (2013): 936–948।
ਵੈਲੈਂਟ, ਜਾਰਜ ਈ. "ਅਣਇੱਛਤ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ: ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ।" ਹਾਰਵਰਡ ਰਿਵਿਊ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ 19, ਨੰ. 3 (2011): 148–152। ਵੈਨ ਬਾਵੇਲ, ਜੇ., ਅਤੇ ਡੋਮਿਨਿਕ ਜੇ. ਪੈਕਰ। "ਸਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ: ਅੰਤਰ-ਸਮੂਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੇਰਣਾ।" ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕੰਪਾਸ 10, ਨੰ. 8 (2016): 409–420।
ਵੈਨ ਡੇਰ ਕੋਲਕ, ਬੇਸਲ। ਸਰੀਰ ਸਕੋਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ: ਦਿਮਾਗ, ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਸਦਮੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਵਾਈਕਿੰਗ, 2014।
ਵੈਨ ਡੇਰ ਕੋਲਕ, ਬੇਸਲ, ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ ਸੀ. ਮੈਕਫਾਰਲੇਨ, ਅਤੇ ਲਾਰਸ ਵੀਸੈਥ, ਐਡੀ. ਟ੍ਰੌਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ: ਮਨ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਗਿਲਫੋਰਡ ਪ੍ਰੈਸ, 2007।
ਵੈਨ ਡਿਜਕ, ਵਿਲਕੋ ਡਬਲਯੂ., ਅਤੇ ਮਾਰਸੇਲ ਜ਼ੀਲੇਨਬਰਗ। "ਈਰਖਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।" ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਕਾਲੋਜੀ 86, ਨੰ. 2 (2014): 192–203।
ਵੋਗਲ, ਈ.ਏ., ਜੇ.ਪੀ. ਰੋਜ਼, ਐਲ.ਆਰ. ਰੌਬਰਟਸ, ਅਤੇ ਕੇ. ਏਕਲਸ। "ਸਮਾਜਿਕ ਤੁਲਨਾ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ।" ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮੀਡੀਆ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 3, ਨੰ. 4 (2014): 206–222। https://doi.org/10.1037/ppm000047।
ਵੋਹਸ, ਕੈਥਲੀਨ ਡੀ., ਆਦਿ। "ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ—ਪਰ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਸਮਾਜਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।" ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਕਾਲੋਜੀ 104, ਨੰ. 6 (2014): 940–950। ਵੋਹਸ, ਕੈਥਲੀਨ ਡੀ., ਅਤੇ ਰਾਏ ਐਫ. ਬਾਉਮੀਸਟਰ, ਐਡੀਸ਼ਨ। ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਆਫ਼ ਸੈਲਫ-ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ: ਰਿਸਰਚ, ਥਿਊਰੀ, ਐਂਡ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼। ਦੂਜਾ ਐਡੀਸ਼ਨ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਗਿਲਫੋਰਡ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼, 2016।
ਵਾਲਡਿੰਗਰ, ਰਾਬਰਟ, ਅਤੇ ਮਾਰਕ ਸ਼ੁਲਜ਼। ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ: ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਸਬਕ। ਨਿਊਯਾਰਕ: ਰੈਂਡਮ ਹਾਊਸ, 2023।

[illegible], [illegible], [illegible] [illegible]. [illegible] "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible]-[illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] 31, [illegible]. 2 (2005): 232–242. https://doi.org/10.1177/0146167204271326.

[illegible], [illegible] "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], 16 [illegible], 2016. https://npjscilearncommunity.nature.com/posts/12735-the-neuroscience-behind-stress-and-learning.

[illegible], [illegible] "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]" [illegible] [illegible] 67, [illegible]. 4 ([illegible] 2010).

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible], 2003.

[illegible], [illegible] [illegible]., [illegible] "[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]" [illegible] [illegible] 45, [illegible]. 4 (2011): 466–474.

[illegible], [illegible] [illegible]., [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible] [illegible] '[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 41, [illegible]. 4 (2011): 387–396.

[illegible], [illegible], [illegible] "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible]-[illegible]" [illegible] [illegible] 139, [illegible]. 1 (2013): 53–80.

[illegible], [illegible] "[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]" [illegible] [illegible] 140, [illegible]. 6 (2014): 1608–1647.

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible], 2019.

[redacted]

[redacted] [redacted] [redacted] [

ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪਸੰਦ ਆਈ ਹੈ - ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਸੰਦ ਆਵੇਗੀ:
1. ਮੇਰਾ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ
ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ, ਨਵੀਨਤਮ ਅੰਕ 2,000,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿੱਜੀ, ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। melrobbins.com/newsletter 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ।

2. ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਪੋਡਕਾਸਟ
ਟਾਈਮ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਇਹ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।" ਮੇਲ ਰੌਬਿਨਸ ਪੋਡਕਾਸਟ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਦਰਜੇ ਵਾਲੇ ਪੋਡਕਾਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਐਪੀਸੋਡ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪੋਡਕਾਸਟ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ youtube.com/melrobbins 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਜੁੜਨਾ
@melrobbins 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੁੜੋ।

melrobbins.com 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹੇਅ ਹਾਊਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਅ ਹਾਊਸ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਸਾਡਾ ਔਨਲਾਈਨ ਕੈਟਾਲਾਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਅ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਹੇਅ ਹਾਊਸ ਐਲਐਲਸੀ, ਪੀ.ਓ. ਬਾਕਸ 5100, ਕਾਰਲਸਬੈਡ, ਸੀਏ 92018-5100
(760) 431-7695 ਜਾਂ (800) 654-5126 www.hayhouse.com® • www.hayfoundation.org

——

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ:
ਹੇ ਹਾਊਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ
18/36 ਰਾਲਫ਼ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰੀਆ NSW 2015 ਫੋਨ: +61 (02) 9669 4299
www.hayhouse.com.au
ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ: ਹੇ ਹਾਊਸ ਯੂਕੇ ਲਿਮਟਿਡ
ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ, ਕ੍ਰਾਫੋਰਡ ਕਾਰਨਰ, 91–93 ਬੇਕਰ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਲੰਡਨ W1U 6QQ
ਫੋਨ: +44 (0)20 3927 7290 www.hayhouse.co.uk
ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ:
ਹੇਅ ਹਾਊਸ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼ (ਇੰਡੀਆ) ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ ਮੁਸਕਾਨ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਪਲਾਟ ਨੰਬਰ 3,
ਬੀ-2, ਵਸੰਤ ਕੁੰਜ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ 110 070
ਫੋਨ: +91 11 41761620
www.hayhouse.co.in

——

ਆਪਣੀ ਰੂਹ ਨੂੰ ਵਧਣ ਦਿਓ
ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ, ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ—ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ। www.healyourlifeplus.com